

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အရှင်စက္ကိန္ဒ (နယူးယောက်)

ဓမ္မာစရိယ

မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ



သာသနာ - ၂၅၅၅ ကောဇာ - ၁၃၇၃

မောရိ ကျူပြီ ချွေ့စင်တောကျောင်း

မ ဆော် ပိဒ္ဒါ

ဓာရေ ယူဇော်၏ ချစ်လက်ဆောင်

12.1.11



တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အရှင်စက္ကိန္ဒ(နယူးယောက်)
ဓမ္မာစရိယ
မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

စဉ်	မာတိကာအကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
■	ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ၏ အမှာစာ	ဃ
■	စာရေးသူ၏ နိဒါန်းစကား	ဇ
■	ယောဂီနေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း	၁
■	ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ (၄)ပါး	၂
■	ဝိပဿနာရှုနည်းမူသေစည်း	၃
■	ကွက်မြွေစွမ်းအားထက်မြက်ကြောင်းတရား	၄
■	နေရာ (၃)မျိုး	၇
■	တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပုံ (၃)မျိုး	၈
■	(၁) ကာယာနုပဿနာပွားပုံ	၁၁
■	(၂) ဝေဒနာနုပဿနာပွားပုံ	၁၄
■	(၃) စိတ္တာနုပဿနာပွားပုံ	၁၆
■	(၄) ဓမ္မာနုပဿနာပွားပုံ	၁၉
■	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး	၂၂
■	သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး	၂၄
■	သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)	၃၄
■	ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ	၃၇

စဉ်	မာတိကာအကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

စဉ်	မာတိကာအကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

အမှာစာ

အရှင်စက္ကိန္ဒ၊ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း နယူးယောက်မြို့၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ က **"တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ"** အမည်နှင့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်လေသည်။ အကြောင်းကတော့ မဟာစည်မှာ အလုပ်ပေးတရားနာကြားပြီးနောက် ဘယ်လိုတရားရှုပွားမလဲဟု မသိဖြစ်နေကြသော တပည့်ယောဂီများကို အကြောင်းပြု၍ အချိန်က တောင်းဆိုလာသဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မှန်၏၊ အလုပ်ပေးတရားနာပြီးနောက် ဘယ်လို စ,မှတ်ရမှန်းမသိသူတွေ များပါသည်။ စ စခြင်းအလုပ်ပေးတရားနာသောအခါ အားထုတ်မည့်ယောဂီကို နှစ်လစာလောက် အားထုတ်ပုံဟောလိုက်၏။

လမ်းလျှောက်လျှင်– ဘယ်လှမ်း, ညာလှမ်း၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ဒွါရခြောက်ပါးက ပေါ်တာတွေမှတ်။

ထိုင်မှတ်လျှင် – ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိ

တယ်၊ ဒွါရခြောက်ပါးမှ ပေါ်လာတဲ့ ကြားတာ၊ မြင်တာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ တွေ့ထိတာ၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေကို မှတ်ဖို့ဟော လိုက်၏။ ဒီတော့ စ,မှတ်သည့်ယောဂီမှာ ဘဲဥကို အစရှာမရသလို ဘယ်ကစမှန်းမသိ ဖြစ်ကုန်တော့၏။ ထမင်းကို ငါးရက်စာ လောက် တစ်ခါတည်းစားထားလို့မဖြစ်သလို နှစ်လစာလောက် အမှတ်တွေကို တစ်ခါတည်း ကြိုးမှတ်လို့ မဖြစ်ပါ။ အစပိုင်းမှာ လွယ်လွယ်မှစ၍မှတ်ဘို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက သင်ပေးရပါမည်။

လမ်းလျှောက်မှတ်လျှင် – မတ်မတ်ရပ်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှာတွဲချထား၊ သို့မဟုတ် နောက်ရင်လည်းပစ်ထား၊ လက်ရင်လည်း ပိုက်ထား၊ လက်ငြိမ်စေရမယ်၊ မျက်စိက ရှေ့လေးတောင်လောက် မြင်အောင် မျက်လွှာချထား၊ စိတ်က ခြေထောက်ကို အာရုံပြုပြီး ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်မှတ်ပါ၊ ခြေက လှမ်းလိုက်တာနဲ့ စိတ်အမှတ်နဲ့ကိုက်အောင် ဖြေးဖြေးမှတ်။

ထိုင်သောအခါ အဆင်ပြေသလို ထိုင်နိုင်တယ်၊ ဘယ်ဘက်လက်ရင်ခွင်မှာ ဖြန့်ခင်း၊ ညာဘက်လက် အပေါ်ကတင်၊ မျက်စိနည်းနည်းမှိတ်၊ ခါးဆန့်ဆန့်ထား၊ ခေါင်းမတ်မတ်ထား၊ စိတ်ကဝမ်းဗိုက်အာရုံပြု၍ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းလာလျှင် ဖောင်းတယ်မှတ်၊ ပိန်ကျသွားလျှင် ပိန်တယ်လို့မှတ်ပါ။ ဖောင်းတာနဲ့ မှတ်တာ၊ ပိန်တာနဲ့မှတ်တာ ကိုက်ပါစေ၊ ဒီလိုဖြေးဖြေးမှတ်စေရမယ်၊ နောက်မှ အမှတ်တွေ တိုးမှတ်တာ ဒွါရခြောက်ပါးမှ မြင်,ကြား စသည်တို့ကို မှတ်ခိုင်းရပါမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်မှာ ပရိယတ်,ပဋိပတ်, ပဋိဝေဓဟု သာသနာသုံးဆင့်ရှိရာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အားထုတ်သူအတွက် ပိဋကတ်အားလုံး သင်စရာမလိုပါ၊ အလုပ်ပေးတရားနာတာဟာ အားထုတ်နည်း သင်ယူတဲ့ ပရိယတ်, လက်တွေ့ထိုင်မှတ်ခြင်းစသည်မှာ ပဋိပတ်, ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာက ပဋိဝေဓဖြစ်သည်။

ရှုမှတ်ခြင်းဟူသည်မှာ "အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ" ဟု ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း အာရုံပေါ်ခိုက်၌ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက် ပညာဖြင့် သိအောင်လုပ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ရှုမှတ်ခြင်း၏အကြောင်းကတော့ "ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ"ဟု ဟောတော်သည့်အတိုင်း မရှုမိသောအာရုံ၌ ဖြစ်တတ်သော ကောင်းလျှင် လောဘ၊ မကောင်းလျှင် ဒေါသ မဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၎င်းကို အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကိုပယ်သည်ဟုဆိုရပါသည်။ ရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာပညာဖြင့် အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကိုပယ်၍ တဖြည်းဖြည်း မဂ်ပညာဖြင့် သန္တာနာနုသယကိုပယ်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှုမှတ်မှုသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါ၏။

အရှင်စက္ကိန္ဒက ထိုအရေးအကြီးဆုံးသော အမှတ်များကို ဘယ်လိုမှတ်ရမည်၊ အစပိုင်းမှာ ဘာတွေလုပ်ရမည်၊ အလယ်ပိုင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်တယ်၊ အဆုံးပိုင်းမှာ ဘယ်လိုဖြစ်မယ် စသည်များနှင့် သတိပဋ္ဌာန်အကျိုးတရား ၇ပါး၊ ဘယ်အပျော်နဲ့မှမတူတဲ့ တရားအပျော်ရကာ သတိပဋ္ဌာန်ပွားရင်း ဗောဇ္ဈင်တရားတွေပါဖြစ်လျှက် တရားဆေးကိုသောက် ရောဂါတွေပျောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုပုံအထိ တင်ပြထားရာ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်များအတွက် အစဉ်လက်ကိုင်ထားသင့်သော စာတစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်း အမှာစာရေးသားလိုက်ရပါသတည်း။

ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ

မဟာစည်သြဝါဒါစရိယ

သာသနဓဇသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ

ဝိနယပါဠိပါရဂူ

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

နိဒါန်းစကား

မဟာစည်ရိပ်သာကြီးသို့ တရားအားထုတ်ရန် ရောက်လာသည့် ယောဂီတိုင်း ပဌမဦးစွာ သီလယူ၊ အလုပ်ပေးတရားနာယူရသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအားကြည်ညို လေးစားသော မိသားစုတစ်စုမှ ယောဂီတစ်ဦး လာရောက်တရားဝင်သည့်အခါ သူငယ်ချင်းအဖော်ညီကာ တရားအားထုတ်ရာဌာနသို့ ရောက်လာပြီးနေရာယူ၊ အထုပ်အပိုးများထား၍ ဆရာသမား ကန်တော့ကာ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီး အလုပ်ပေးတရားနာယူရန် သတ်မှတ်နေရာသို့သွားရောက်ကာ သီလယူ အလုပ်ပေးတရား နာယူသည်။

အလုပ်ပေးတရားဟူသည် တရားအားထုတ်တတ်ရန် ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်း အသေးစိပ် ညွှန်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်လမ်းညွှန်ဖြစ်၍ အရေးကြီးသည်။

ထိုယောဂီမှာ အလုပ်ပေးတရားနာယူပြီးသွားသော်လည်း မှတ်စရာများကို ရေရေလည်လည် သဘောမပေါက်၊ မမှတ်မိလိုက်ပါ။ တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ဇဝေဇဝါ မမှတ်တတ်သလို ဖြစ်နေသည်။ ဒီအတိုင်းသာဆိုလျှင် "ပိုးသာကုန် မောင်ပုံ စောင်းမတတ်" ဟူသည့်စကားပုံလို ရသည့်ခွင့်ရက်ကလည်း နည်းနည်းမို့၊ မိဘများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် ဆရာတော်ကို ရှင်းပြဖို့ အပူကပ်ရပေတော့မည်ဟု အကြံရကာ အဖော်များနှင့်အတူ မိမိထံမှောက်သို့ ရောက်ရှိလာကာ လာရင်းအကြောင်း လျှောက်ထားသည်။

ဆရာတော်။ ။ ယောဂီအသစ်တွေပါလား၊ ဘယ်နေ့က ရောက်လာသလဲ၊ ဘယ်နှစ်ရက် အားထုတ်မှာလဲ။

ယောဂီ။ ။ တပည့်တော်မ ခွင့်ရက်ကလည်း သိပ်မရဘူး ဘုရား၊ တရားလည်း ဘယ်လို အားထုတ်ရမှန်းမသိဘူး။

ဆရာတော်။ ။ ရိပ်သာ မရောက်သေးဘူး၊ ခွင့်မရတာနဲ့၊ ရက်မရတာနဲ့။

ယောဂီ။ ။ ဟုတ်တယ် ဆရာတော်၊ အဲဒါ ထားပါဘုရား၊ တရားအားထုတ်တတ်အောင် ဟောပေးပါဦး။

ဆရာတော်။ ။ မနေ့က အလုပ်ပေးတရား နာယူပြီးပြီ မဟုတ်လား၊ မြန်မာလို ဟောထားတာပဲ၊ ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ ဘာနားမလည်စရာရှိလဲ။

ယောဂီ။ ။ မနေ့က အလုပ်ပေးတရား နာယူတယ်ဘုရား၊ နာယူရင်း နာယူရင်း၊ ပြီးလဲပြီးရော၊ ဘာမှတ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတယ်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို အထူးရည်ရွယ်၍ အချိန်တိုတို နှင့် တရားရှုမှတ် ပွားများတတ်အောင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျမ်းစာအုပ်များမှ အကျဉ်းမျှ ထုတ်နုတ်ကာ ရေးသားဖော်ပြရလျှင် ကောင်းမည်ဟု ကြံစည်စိတ်ကူးမိပါသည်။

[ရှုမှတ်နည်း အပြည့်အစုံကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ "ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်" စာအုပ်နှင့် "အလုပ်ပေးတရား တိတ်ခွေ"ကို ဖတ်ရှု နာယူပါ။

အချိန်အခါက တောင်းဆို

အထက်ပါ အကြံအစည်ကား မြန်မာပြည် မဟာစည်ရိပ်သာမှာ နေခဲ့စဉ်က ဖြစ်ပျက်တွေ့ကြုံခဲ့သော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြေခံ၍ စာအုပ် ကလေးတစ်အုပ် ထုတ်ဝေမည်ဟု စဉ်းစားခဲ့မိသော အကြံအစည်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ အကောင်အထည်မပေါ်ခဲ့ပါ။

ယခုတစ်ဖန် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ တရားဟော တရားပြလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လျက် ရှိရာ "ဆရာသမား၏ အနီးကပ်ကြည့်ရှု ကြပ်မတ်မှုအောက်၌ အားထုတ်ခဲ့ဖူးသူမဟုတ်

သူများအတွက်”ထိုစာအုပ်မျိုး ထုတ်ဝေရန် အချိန်အခါက တောင်း ဆိုလာပြန်ပါသည်။

အချိန်ပေး၍

တရားအားထုတ်မှုဆိုင်ရာ ကျမ်းစာအုပ်များ အများအပြား ရှိလင့်ကစား ဖတ်ရှုချိန် မပေးနိုင်ကြပါ။ စားဝတ်နေရေး, မိသားစု ရေး, ပညာရေး, ကျန်းမာရေး, လူမှုရေး–ထိုအရေးတို့ဖြင့် အချိန် လက်မလည်အောင် ရှိနေကြသည်။ ဘာသာရေးဖြင့် မိမိဘဝ မိ သားစုဘဝ ထိန်းထားလိုသူတို့က ရသည့်အချိန်လေး မရ, ရတဲ့ နည်းဖြင့် အချိန်ပေး၍ တရားပွဲတရားနာ တရားထိုင်လာကြပါ သည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ဟောရင်း မှတ်စုထုတ်၍ လွယ်ကူ လျင်မြန် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်လျက် “ယောဂီ လက်စွဲခေါ် တရားဘယ်လို ရှုပွားမလဲ”အမည်ဖြင့် စုစည်းရေးသား ကာ ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ
လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၊
နယူးယောက်မြို့၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ။
၁၃၇၂၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၁)ရက်
(၁၉–၂–၂၀၁၁)

ကျောင်းဒကာ

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးအား

တရားဘာဝနာအားထုတ်မှုမလစ်ဟင်းရန်

ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားသည့်ဩဝါဒ

အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးအား "သူကြွယ်၊ သင်တို့သည် ရဟန်းသံဃာအား သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ပြုစုလုပ်ကျွေးရုံမျှဖြင့် တင်းတိမ်အားရ နှစ်သိမ့်ကျေနပ်ခြင်း မပြုအပ်၊ ရံဖန်ရံခါ ကိလေသာတို့ကင်းဆိတ်သော ပဝိဝေကပီတိကို (ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်နှင့်ယှဉ်သောပီတိကို) ဝင်စား၍ နေထိုင်ရန်အား ထုတ်ကြရမည်" ဟုဩဝါဒစကား မိန့်ကြားတော်မူသည်။

ထိုအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာက –

"ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ရှင်တော်ဘုရား၏ စကားတော်သည် အလွန်သင့်မြတ်သောစကားတော် ဖြစ်ပါသည်" ဟု ထောက်ခံစကားလျှောက်ကြားလေသည်။

(အံ၊၂၊ဥပါသကဝဂ်၊ပီတိသုတ်)

အသက်ရှင်ရကျိုးနပ်ပါစေ

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

(ဓမ္မပဒ)

မြန်မာပြန်

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မရှုမြင်ဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှင်နေရခြင်းထက် ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မပြတ်ရှုမြင်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်မျှအသက်ရှင်ရခြင်းသည်မြတ်၏။

It is better to live one day seeing"the arising and dissolving (of mind and body)" than to live a hundred years not seeing the arising and dissolving.

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊
ရှည်သည်ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊
အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊
သက်ရှည်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်ပါသည်၊
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ မိန့်ခွန်းတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ယောဂီနေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း

ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

[ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။ ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုပါ။]

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်(၄)ပါး၊ ကပ်(၃)ပါး၊ ရပ်ပြစ်(၈)ပါး၊ ရန်သူမျိုး(၅)ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား(၄)ပါး၊ ဗျသနတရား(၅)ပါး၊ အနာမျိုး(၉၆)ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ(၆၂)ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုယ်စောင့် ဘာဝနာ (၄)ပါး

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာ စ၊ အသုဘာ မရဏဿတိ- ဟူသည်နှင့်အညီ စတုရာရက္ခခေါ် ကိုယ်စောင့်ဘာဝနာ(၄)ပါးကိုလည်း တရားဘာဝနာအားထုတ်သည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပွားများအားထုတ်ရန် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အထူးညွှန်ကြားတော်မူ၏။

၁။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါသနာနှင့်တကွ ကိလေသာတို့မှ အလွန့်အလွန် ကင်းစင်ဝေးကွာတော်မူပါပေ၏။ (ဗုဒ္ဓါနုဿတိ)

၂။ အားလုံးသတ္တဝါ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။ (မေတ္တာ)

၃။ ငါ၏ကိုယ်မှာ ဆံပင်, မွေးညင်း, လက်သည်း, ခြေသည်း, သွား, အရေ အစရှိသည်တို့သည် ညှီနံ့ဆိုး၍ အသိုးအပုပ်တွေချည်းပါတကား။ (အသုဘ)

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

၄။ ငါသည် မကြာမီ သေရလိမ့်မည်။ သေခြင်းသည် မြဲ၏။ မသေဘဲ အသက်ရှင်လျက် နေရခြင်းကား မမြဲချေ။ (မရဏာဿတိ)

ဝိပဿနာရှုနည်း မှုသေစည်း

၁။ ဝိပဿနာ၊ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။

၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။

၃။ ဘယ်အကျိုးငှါ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။

၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

၅။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။

၆။ မြဲတယ်ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင် တတ်သည်။

၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မှုသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရ မည်။

သတိပဋ္ဌာန်မှတ်ပုံ အစီအစဉ်

၁။ ကာယဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှိပေသည်။

၂။ ကိုယ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

၃။ ကောင်းဆိုးလတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ ပေါ်တာသိရမည်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

၄။ စိတ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။
၅။ သဘောတရား၊ ထင်ပေါ်ငြား၊ ပိုင်းခြားသိရမည်။
၆။ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၊ ကိုယ်ဖြောင့်စေ၊ ထားလေစိတ်ဝမ်းမှာ။
၇။ ပုံမှန်ရှုရှိုက်၊ ဖောင်းပိန်ခိုက်၊ စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ။
၈။ စိတ်နေသန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၊ ကောင်းခြင်းအမှန်ပါ။
၉။ တောင့်တင်းလှုပ်ရှား၊ ရွေ့ရွေ့သွား၊ ပိုင်းခြားသိနိုင်ပါ။
၁၀။ စိတ်ကူးမျိုးစုံ၊ ပေါ်လာပုံ၊ အကုန်လိုက်ရှုပါ။
၁၁။ ဆိုးကောင်းလတ်စု၊ ခံစားမှု၊ လိုက်ရှုမမေ့ရာ။

ဣန္ဒြေစွမ်းအား ထက်မြက်ကြောင်းတရား (၉)ပါး

၁။ ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ဧကန်ရှုရမည်။
၂။ ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရိုသေကာ၊ ကောင်းစွာပြုရမည်။
၃။ မနားမရပ်၊ ကြားမပြတ်၊ ရှုမှတ်မြဲရမည်။
၄။ သင့်လျော်လှစွာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ကောင်းစွာမှီရမည်။
၅။ စိတ်တည်ငြိမ်ကြောင်း၊ နိမိတ်ဟောင်း၊ ကောင်းကောင်းမှတ်ရမည်။
၆။ သင့်လျော်လျောက်ပတ်၊ ဗောဇ္ဈင်မြတ်၊ မပြတ်ပွားရမည်။
၇။ ကိုယ်နှင့်အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။
၈။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး၊ ဆင်းရဲမျိုး၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ရမည်။
၉။ လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်မမြှောက်၊ တောက်လျှောက်သွားရမည်။

ရှုသိပုံ တင်ပြလျှောက်ထားနည်း

၁။ ဖောင်းမှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

၂။ ပိန်မှုပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

၃။ စိတ်ကူးပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

၄။ ခံစားပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

၅။ သဘောပေါ်လာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ပြောနိုင်စေ။

၆။ ပေါ်တာ ရှုတာ၊ သိမြင်တာ၊ သုံးဖြာ ရေးကြီးပေ။

၇။ အချက်သုံးဖြာ၊ ထင်ရှားစွာ၊ သေချာစွာ ပြောနိုင်စေ။

၈။ စကားမဖွာ၊ အသားပါ၊ ထူးတာကိုသာ ပြောနိုင်စေ။

၉။ တိုတိုရှင်းရှင်း၊ ပိုမသွင်း၊ လိုရင်းကိုသာ ပြောနိုင်စေ။

အကျဉ်းချုပ် လျှောက်ထားနည်း

၁။ အာရုံပေါ်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊ ကပ်လိုက်မလိုက်ပြော။

၂။ စေ့စပ်မြဲခိုင်၊ ထိမိပိုင်၊ မှတ်နိုင်မနိုင်ပြော။

၃။ မှတ်နိုင်ပါက၊ သိသမျှ၊ လုံးဝမှန်အောင်ပြော။

၄။ မမှတ်နိုင်က၊ ဖြစ်သမျှ။ မှတ်ရ သိပုံပြော။

ဆုတောင်းအမျှဝေရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (မြဲမာစရိယ)

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ = မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ = မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ = ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။ ဓမ္မံ = တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ = ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။ သံဃံ = သံဃာတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ = ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်း အမျှဝေ လင်္ကာ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗညုတ္တဉ္ဇာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာတ,တိုင်း၊ ရစေသော်။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာဓု၊ ခေါ်စေသော်။

မေတ္တာပို့

အားလုံးသတ္တဝါတွေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာ ဓု သာဓု သာဓု (၃-ခေါက်ဆို)

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အစီအစဉ်

၁။ ရတနာမြတ်သုံးပါးအား "ဩကာသ"စသည်ဖြင့် ကန်တော့ရန်။
၂။ သီလဆောက်တည် ကျင့်သုံးရန်။
၃။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာ အသုဘ မရဏာဿတိ– စတုရာရက္ခဘာဝနာ– ကိုယ်စောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄–မျိုး အချိန်ရမှုအပေါ်မူတည်၍ ကျင့်သုံးပွားများရန်။
၄။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများအားထုတ်ရန်။
၅။ ပြီးလျှင် ဆုတောင်းအမျှဝေရန်–
ဟု အပိုင်း ၅–မျိုး မှတ်သားထားပါ။

ဘာဝနာ အားထုတ်ရာဌာန

ဘာဝနာတစ်မျိုးမျိုး အားထုတ်ပြီး နေမည်ဟုဆိုလျှင် ဘုရားညွှန်ပြတော်မူသည့် နေရာ(၃)မျိုးကို သိရှိရန်လိုသည်။ ဘာဝနာအားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဆိတ်ငြိမ်သည့်အရပ်သည် လိုအပ်လှပါ၏။

နေရာ (၃)မျိုး

၁။ အရညဂတော ဝါ = လူသူကင်းဆိတ်သည့် တောတောင်အရပ်။
၂။ ရက္ခမူလဂတော ဝါ = အရိပ်အာဝါသ ကောင်းမွန်သည့် သစ်ပင် ဝါးပင် တောအုပ်။

၃။ သုညာဂါရဂတော ဝါ = လူသူကင်းဆိတ်၍ ဆိတ်ငြိမ်ဒေသ။

ဤကဲ့သို့ နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ရပါမည်။

အဘယ်ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ရှုပွားမလဲ

ဣရိယာပထ = ဣရိယာပုထ် ၄–မျိုးရှိကြောင်း သိထားပါ။ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ၄–မျိုးပင်တည်း။

အားထုတ်ခါစမှာ အများအားဖြင့် ထိုင်ပြီးအားထုတ်ကြရ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ" တင်ပလ္လင်ခွေပြီးထိုင်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူ၏။

တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပုံ (၃)မျိုး

၁။ ဘုရားဆင်းတုတော်များလို ထိုင်ပုံကတစ်မျိုး။

၂။ ခြေသလုံးချင်း ယှဉ်၍ဖြစ်စေ, အချင်းချင်း တင်၍ဖြစ်စေ ထိုင်ပုံက တစ်မျိုး။

၃။ ဗမာအမျိုးသမီးများလို ပုဆစ်တုပ်၍ ထိုင်ပုံက တစ်မျိုး။ (၎င်းကို အဍ္ဎပလ္လင်္ကံ = ထက်ဝက်တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်တာလို့ မှတ်ယူကြသည်။)

အဲဒီထိုင်ပုံ(၃)မျိုးထဲက ကြိုက်တဲ့ ထိုင်ပုံဖြင့် ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ကြာရှည်ထိုင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီး

လိုရင်းမှာ ကြာရှည်စွာ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ကြာကြာထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေနိုင်ရင် သမာဓိဖြစ်လွယ်တတ်ပါတယ်။ သမာဓိဖြစ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တော့တာပါပဲ။

ဘယ်လို ကိုယ်အနေအထားနှင့် ထိုင်မလဲ

တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပြီးတော့ ကိုယ်အနေအထားကိုလဲ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူပါသေးတယ်။

ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ = အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပါတဲ့။ ကိုယ်ကို ကုန်းကုန်းကြီး လျော့(ယော့) တော့တော့ကြီးထားပြီး ထိုင်ရင် ကာယိကဝီရိယအား လျော့နေတာနဲ့ သမာဓိဉာဏ် မဖြစ်လွယ်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို မတ်မတ်ဖြောင့်ဖြောင့် ထားရမည်ဟု ညွှန်ကြားတော်မူခြင်းဖြစ်တယ်၊ ဒါမှ ရှုမှတ်လို့လည်း ကောင်းပါတယ်။

သတိထားပုံထားနည်း

ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ = ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ သတိကို ပို့ထားပါတဲ့။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တာ

တင်းတာ တွန်းကန်တာလှုပ်ရှားတာဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ် ထင်ရှား ပေါ်နေတာပဲ။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါလဲ လျော့ကျတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ် ထင်ရှားတာပဲ။

ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။

အာနာပါနကိုရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ နှာသီးဝက စောင့်ပြီး ရှုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် နှာသီးဝကို စိတ်သတိပို့ထားရုံပဲ။ နှာသီးဝမှာ ဝင်လေထွက်လေ တိုက်တိုက်ပြီး ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မပြတ်ရှုနေရုံပါပဲ။

ပါးစပ်က ဆိုဖို့မလို

ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်လို့မှတ်။ ပိန်ကျသွားတဲ့အခါ ပိန်တယ်လို့မှတ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဆိုတာကတော့ ပါးစပ်က ဆိုဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ မှတ်ဖို့ပါပဲ။ အမည်တွေ အဆိုတွေက လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောကို သိဖို့က လိုရင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် သိလိုက်သွားရမယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် သိလိုက်သွားရမယ်။

မပြတ်မှတ်နေရမယ်

သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီလိုမှတ်နေရင်း တောင့်တင်းတာ တွန်းကန်တာ လျော့ကျတာ လှုပ်ရှားတာတွေကို သူ့အလိုလို ထင်ရှားသိလာလိမ့်မယ်။ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် အဲဒီဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာက အထင်ရှားဆုံးပဲ။

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ အဲဒါ ၂-ခုကိုပဲ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။ ဖောင်းတာဆုံးရင် ပိန်တာပဲ။ ပိန်တာဆုံးရင်လည်းဖောင်းတာပဲ။ နားနေဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။

(၁) ကာယာနုပဿနာပွားပုံ

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တကိုယ်လုံးမှာ ဘယ်နေရာကမဆို ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်ကစပြီး ဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုနိုင်ပါတယ်။

နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမှီတိ ပဇာနာတိ-လို့ ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း တကိုယ်လုံး တောင့်ပြီး ထိုင်နေတဲ့ရုပ်ကို "ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်"လို့လဲ ရှုမှတ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်တာတစ်ခုတည်း ကြာရှည်စွာ ရှုမှတ်နေရင်တော့ ကြောင့်ကြမစိုက်ရတဲ့အတွက် ဝီရိယအား နည်းနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတာကိုစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (မြန်မာစရိယ)

လက်တွေ ခြေတွေ လှုပ်ရှားပြုပြင်ရင် အဲဒါတွေလဲ ရွေ့တယ်၊ ပြင်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း မှတ်ရတယ်။ ထိုင်ရာမှထရင် "ထတယ်" လို့ မှတ်။ ပေါ့ပါးပြီး ကြွတက်လာတာကို မပြတ်သိပြီး လိုက်သွားရမယ်။

ရပ်မိတော့ "ရပ်တယ် ရပ်တယ်"လို့မှတ်။ ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းတဲ့ ဝါယောရုပ်တွေ သိရတာပါပဲ။ ရပ်ရာမှ သွားရင် "သွားတယ်၊ သွားတယ်"လို့မှတ်။ ဒီလို မဟုတ်ရင်လဲ "ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်"လို့မှတ်။ ခြေကြွစမှ ခြေလှမ်းအဆုံးထိ မပြတ်သိပြီး လိုက်သွားရမယ်။

အချိုးကျလာတဲ့အခါ

ရှုမှတ်ပုံ အချိုးကျလာတဲ့အခါ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ သုံးချက် သုံးချက်မှတ်ရမယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ကြွတာနဲ့ မှတ်သိတာ၊ လှမ်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ၊ ချတာနဲ့ မှတ်သိတာ၊ ကြွတာရုပ်၊ မှတ်သိတာနာမ်၊ လှမ်းတာရုပ်၊ မှတ်သိတာနာမ်၊ ချတာရုပ်၊ မှတ်သိတာနာမ်၊ အဲဒီလို နှစ်ခု၊ နှစ်ခု ကွဲပြားပြီး ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်နဲ့နာမ် ပိုင်းခြားပြီးသိတာပဲ။

ဒါထက် သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ သွားချင်, လှုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုပါ သိ-သိသွားတယ်။ ယောဂီကတော့ လှုပ်ရှားပြုပြင်တဲ့အခါ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သေသေချာချာသိရတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဒါကြောင့် "သွားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကြောင့် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု (ဝါယောရုပ်) ဖြစ်လာတယ်"ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ပြီးသိရတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိ

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောရုပ်က တကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့ပြီး သူဦးတန်းမိရာဘက်သို့ တွန်းတွန်းပြီး ပို့တဲ့အတွက် ရှေ့သို့ သွားခြင်း နောက်သို့ ဆုတ်ခြင်း စသည် ဖြစ်ရတယ်လို့လဲ သိသိသွားတယ်။ ဒီထက် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီတွန်းဆောင် လှုပ်ရှားမှုကလေးတွေဟာ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မရောက်ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် မမြဲတာချည်းဘဲ၊ သွားတတ်တဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့လဲမရှိဘူး။ သွားချင်တဲ့စိတ် လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် တရွေ့ချင်း ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ သဘောတရားမျှပဲလို့ ဒီလိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သဘောကျပြီး သိသိသွားတယ်။

*** ကိုယ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။**

ဤကား ကာယာနုပဿနာပွားများ အားထုတ်ပုံ အမြွက်မျှသာတည်း။ ကိုယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို "သတိမပြတ်၊ ဉာဏ်နဲ့ကပ်၊ ရှုမှတ်သေအချာ"။

ကာယာနုပဿနာပွားပုံ ပြီး၏။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာ ပွားပုံ

ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေတာ ကြာလာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ နာတာအစရှိတဲ့ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတယ်။ ညောင်းရင် ညောင်းတဲ့နေရာကို သတိဖြင့်ပဲ သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ "ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ ပူရင်လဲ "ပူတယ်၊ ပူတယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ နာရင်လဲ "နာတယ်၊ နာတယ်"လို့ မှတ်ရတယ်။ ဒိပြင် ယားတာစသည်တွေလဲ "ယားတယ်၊ ယားတယ်"စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။

သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ရတယ်

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတော့ ညောင်းတာ၊ ပူတာ စတာတွေက တိုးတိုးပြီးတော့လဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကူးလဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုတ်တရက် မပြုပြင်ရသေးဘူး။ အဲဒီစိတ်ကို "ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင် ချင်တယ်"လို့ ရှုမှတ်ပြီး ညောင်းတာ ပူတာစသည်ကိုသာ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။။

အဲဒီလို သည်းခံတာကို ခန္တီသံဝရလို့ ခေါ်တယ်။ "သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်" ဆိုတဲ့စကားပုံဟာ ဘာဝနာအလုပ်နဲ့စပ်ပြီး အလွန်အသုံးကျပါတယ်။ သည်းခံပြီးရှုမှသာ သမာဓိဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့လဲ ရောက်နိုင်တယ်။ သည်းမခံဘဲနဲ့ ခဏခဏ ပြုပြင်ပြုပြင်နေရင်

တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မရောက်နိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတယ်။ အမှတ် သတိ သမာဓိ ဉာဏ်အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ယူပစ်လိုက်သလိုလည်း ပျောက်ကင်းသွားတတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံ နိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။

အမှတ်နဲ့ ပြုပြင်

သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လွန်းအားကြီးလာ ရင်တော့ ပြုပြင်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလဲ ပြုပြင် ချင်တဲ့ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပြုပြင်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေကိုလဲ စေ့စေ့စပ်စပ် မပြတ်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီးတဲ့ အခါကျတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ပြီးရှုမှတ်ရတယ်။

စိတ်ထဲက စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ပူမှု စသည်တွေကိုလဲ ပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ရှုမှတ်ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲက အတွေ့ကောင်းနဲ့ တွေ့ထိပြီး ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကိုလဲ ထင်ရှားပေါ်လာရင် ရှုမှတ်ရတယ်။ စိတ်ထဲက ဝမ်းသာရွှင်လန်းမှု သုခကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်။

မကောင်းမဆိုး အလယ်အလတ်ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေ ဒနာ)ကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒီအလယ်အလတ်ခံစားမှု (ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ)ကတော့ ထင်ပေါ်ခဲပါတယ်။ ဉာဏ်အထူးရင့်သန်လာတဲ့

အခါကျမှ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာသုံးပါးထဲက ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုမှတ်ရတယ်ဆိုတာကို ရည်ရွယ်၍–

*** ကောင်း ဆိုး လတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ ပေါ်တာသိရမည်။**

ဝေဒနာနုပဿနာ ပွားပုံကတော့ ဒါလောက်ဆို အတော်အသင့် မှတ်တတ်လောက်ပါပြီ။

"သတိမပြတ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်ကပ်၊ ရှုမှတ်နိုင်ပါစေ။"

ဝေဒနာနုပဿနာပွားပုံပြီး၏။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာပွားပုံ

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာတွေကို ရှုမှတ်နေရင်း တခြားကို ထွက်ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကူးတွေကလဲ ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ သူ့ကို မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ တားမထားနိုင်ဘူး။ တားထားလို့ မရဘူး။ လူက ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲ ဝင်ပြီး ရှုမှတ်နေပေမယ်လို့ စိတ်ကတော့ အရပ်ထဲလျှောက်ပြီး ဟိုလူနဲ့ တွေ့လိုက် ဒီလူနဲ့တွေ့လိုက်နဲ့ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ကြံရင် ကြံတယ်လို့မှတ်။ စိတ်ထွက်သွားရင် သွားတယ်လို့မှတ်။ တစ်နေရာရာကို ရောက်တယ်ထင်ရင် ရောက်တယ်လို့မှတ်။ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့တယ်ထင်ရင် တွေ့တယ်လို့ မှတ်။ စိတ်ကူး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင် စိတ်အမူအရာသဘောကို အမှန်အတိုင်း သိတော့တာပါပဲ။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်ကူးတွေ ဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့ ဖြစ်နေတာကို မသိဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။ စိတ်ကူးတွေ တော်တော်များများ ပြီးနေမှ သိတာလဲ ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်ရတာပဲ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် သူက ဆက်မဖြစ်တော့ဘဲ ချက်ချင်းရပ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီ အခါ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

သတိသမာဓိအားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရင်း စိတ်ကူးဖြစ်လာရင် ချက်ချင်းပဲ သိပြီးမှတ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ကျတော့ စိတ်က တခြားကို သွားမယ်လို့ စိတ်ဦးကလေး ဖြစ်လိုက်ကတည်းက အဲဒီစိတ်ဦးကလေးကို ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ တခြားသွားမဲ့ စိတ်ကူးဟာ မဖြစ်ရတော့ဘဲ ပြတ်စဲသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်ပြီးမှတ်မြဲ မှတ်နေရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အမူအရာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကိုလိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာက စိတ္တာနုပဿနာပဲ။

*** စိတ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။**

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ "သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ"

အဓိပ္ပါယ်။ ။ တပ်မက်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း တပ်မက်တဲ့စိတ်ဟု သိရမည်။

"ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ"

အဓိပ္ပါယ်။ ။ မတပ်မက်တဲ့စိတ်ကိုလည်း မတပ်မက်တဲ့
စိတ်ဟု သိရမည်။

ထို့အတူ– ဒေါသစိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
ဒေါသကင်းတဲ့ စိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
မောဟစိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
မောဟကင်းတဲ့ စိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
တွန့်ဆုတ် ပျင်းရိတဲ့စိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
တွန့်ဆုတ်ပျင်းရိမှုကင်းတဲ့ စိတ်ကိုလဲ သိရမည်။
မဟဂ္ဂုတ်ဈာန်စိတ်ကိုလည်း သိရမည်။
ဈာန်မဟုတ်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိရမည်။

[ဒီစိတ် ၂–မျိုးသိပုံကတော့ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာ
ဖြစ်တယ်။]

[ဥတ္တရခေါ် အောက်တန်းစိတ်, အနုတ္တရခေါ် အထက်
တန်းစိတ်ကိုလည်း သိရမည်။

ဒီစိတ်နှစ်မျိုးကလည်း ဈာန်ရသူများအတွက်သာဖြစ်တယ်။

တည်ကြည်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိရမည်။
မတည်ကြည်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိရမည်။
ရှုမိ၍ ကိလေသာမှ လွတ်တဲ့စိတ်
မရှုမိ၍ ကိလေသာမှ မလွတ်တဲ့စိတ်ကိုလည်း သိရမည်
လို့ စိတ် ၁၆–မျိုးဖြင့် ဝေဖန်ပြီး ဟောထားပါတယ်။

"မိမိစိတ်ခါတ်၊ မြဲမပြတ်၊ ကဲခတ်နေရမည်။"

ဟူသည်နှင့်အညီ မိမိ၏စိတ်အစဉ် ဖြစ်နေသည့် စိတ်ဟူသမျှကို "သတိမပြတ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်ကပ်၊ ရှုမှတ်နေပါလျှင်" စိတ်အမူအရာဟူသမျှတို့၏ အမူအရာမှန်သမျှကို ပွားများရှုမှတ်နေသော စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ဤမျှဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာဘာဝနာပွားများ အားထုတ်နည်း အခြေခံရလောက်ပါပြီ။

စိတ္တာနုပဿနာပွားပုံပြီး၏။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာပွားပုံ

ကိုယ်အမူအရာ အနေအားဖြင့်လည်း မဟုတ်၊

စိတ်အမူအရာ အနေအားဖြင့်လည်း မဟုတ်၊

ခံစားမှု ဝေဒနာအနေအားဖြင့်လည်း မဟုတ်ဘဲ

ထင်ရှားပေါ်လာတာကို သဘောတရား (ဓမ္မ)လို့ ဆိုရတယ်။ ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုတော့– မြင်ကာမျှ ကြားကာမျှစသည်တွေပါပဲ။

ဒါကြောင့် "ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်"လို့ ရှုမှတ်နေရင်း–

မြင်ရင် မြင်တယ်လို့မှတ်။

ကြားရင် ကြားတယ်လို့မှတ်။

နံရင် နံတယ်လို့မှတ်။

စားနေရင်း အရသာသိရင် သိတယ်လို့မှတ်။

တွေ့ထိရင် ထိတယ်လို့မှတ်။

ကြံရင် ကြံတယ်လို့မှတ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိတာဟာ – "စက္ခုဥ္စ ပဇာနာတိ၊ ရူပေ စ ပဇာနာတိ" စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားတဲ့ အာယတနဓမ္မာနုပဿနာအဖွင့်နဲ့ အညီပါပဲ။

နီဝရဏဓမ္မာနုပဿနာ အဖွင့်နဲ့အညီ

နောက်ပြီးတော့ လိုချင်ရင် လိုချင်တယ်လို့မှတ်။

နှစ်သက်ရင် နှစ်သက်တယ်လို့မှတ်။ ဒါက ကာမစ္ဆန္ဒ ရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။

စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး ဖြစ်မှားတဲ့ ဗျာပါဒဖြစ်ရင်လဲ စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့်မှတ်။

ပျင်းရိတဲ့ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်ရင်လဲ ပျင်းတယ်စသည်ဖြင့်မှတ်။

စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ၊ စိတ်ပူပန်တဲ့ ကုက္ကုစ္စဖြစ်ရင် ပျံ့လွင့်တယ်၊ ပူပန်တယ်လို့မှတ်။

ဘုရားတရားနဲ့စပ်ပြီး ယုံမှားရင် ယုံမှားတယ်လို့မှတ်။ (အဲဒီယုံမှားတာကို စူးစမ်းဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်)

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်း တရားနည်းလမ်းနဲ့စပ်ပြီး ဆင်ခြင်ရင် ဆင်ခြင်တယ်လို့မှတ်။

ဒီလို မှတ်တာတွေဟာ "သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒံ အတ္ထိမေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒောတိ" စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားတဲ့ နီဝရဏဓမ္မာနုပဿနာအဖွင့်နှင့်အညီပါပဲ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်း မြင်မှု ကြားမှုစသည်၊ လိုချင် နှစ်သက်မှု စသည် သဘောတရားများ

ထင်ပေါ်လာရင် အဲဒီထင်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားကို ရှုမှတ်ပြီး သိရမည်။

*** သဘောတရား၊ ထင်ပေါ်ပြား၊ ပိုင်းခြားသိရမည်။**

ဤမျှဖြင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သဘောတရားများ ရှုပုံ ရှုနည်း အခြေခံရလောက်ပါပြီ။ **"သတိမပြတ် ဉာဏ်ဖြင့်ကပ်၊ ရှုမှတ်နိုင်ပါစေ"**ဟု ဆန္ဒပြုတိုက်တွန်းပါ၏။

ဓမ္မာနုပဿနာပွားပုံပြီး၏။

ခံ့သလောက်ရှိသွားပြီ

အတော်အသင့် ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ် ရှုဖွယ်တို့ကို ပြဆိုခဲ့ပြီးပြီ။ ကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာသမျှ အကုန်လုံး သိရမှာချည်းပဲ။ ယခု ပြောလာခဲ့တာဟာ အတော်စုံသွားပါပြီ။

သတိပဋ္ဌာန်မပါလျှင် ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာမဖြစ်။

ကိုယ်အမူအရာတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ပါ။

ဝေဒနာတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ပါ။

စိတ်အမူအရာတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမှတ်ပါ။

သဘောတရားတွေကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မှတ်ပါ။

ငင်းရှုကွက်လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးကိုရှုမှ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရှုကွက် လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးကိုမျှ မရှုရင်တော့ ဝိပဿနာပညာလည်း မဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ အရိယာမဂ်ပညာလဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ယသ္မာ ပန ကာယဝေဒနာစိတ္တ ဓမ္မေသု ကိဉ္စိ ဓမ္မံ အနာမသိတွာ ဘာဝနာနာမ နတ္ထိ။

ကာယဝေဒနာစိတ္တ ဓမ္မေသု = သတိပဋ္ဌာန် ရှုကွက်ဖြစ်သော ကာယ ဝေဒနာ စိတ်သဘောတရားတို့တွင်၊ ကိဉ္စိဓမ္မံ = တစ်စုံတစ်ခုသောတရားကိုမျှ၊ အနာမသိတွာ = မသုံးသပ် မရှုမှတ်မူ၍၊ ဘာဝနာနာမ = ဝိပဿနာပညာ အရိယမဂ်ပညာတို့ကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းမည်သည်၊ နတ္ထိ = မရှိ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ညွှန်ကြားချက်

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

၁။ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်အမူအရာတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အမှတ်ရတဲ့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

၂။ အကောင်းအဆိုး ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အမှတ်ရတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

၃။ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အမှတ်ရတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

၄။ သဘောတရားတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အမှတ်ရတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

တရားဘယ်လို့ရှုမှားမလဲ

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးဟု ဆိုသော်လည်း အမှတ်ရတဲ့ အနေအားဖြင့် တစ်ပါးတည်းပါပဲ။ အပ္ပမာဒလို့လဲ ဟောတော်မူတယ်။ မမေ့တဲ့ သတိတရားပင်တည်း။

တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း

အဲဒီအမှတ်ရမှုဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဟာ 'ဧကာယနော မဂ္ဂေါ'= နိဗ္ဗာန်သွားဖို့တစ်ခုတည်းသောလမ်း ၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ပန်းတိုင်သို့ရောက်နိုင်တဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲ။

ဘယ်ကိုသွားမည့်လမ်းလဲ

ဘယ်ကို သွားမည့် လမ်းလဲဆိုတော့ (သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ) သတ္တဝါတွေမှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေမှ စင်ကြယ်ဖို့ပါပဲတဲ့။

စိတ်အညစ်အကြေးကင်းရင် ရဟန္တာဖြစ်တာပဲ။ ဘုရား, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်းလျာဆိုရင် ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘုရားတိုင်း, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတိုင်း ရဟန္တာတိုင်း ဒီအမှတ်ရမှု သတိပဋ္ဌာန်လမ်းဖြင့်ပင် ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းပြီး ဘုရား, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ, ရဟန္တာဖြစ်တော်မူကြရတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်အညစ်အကြေးကင်းပြီး ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာလဲ ဒီအမှတ်ရမှုသတိပဋ္ဌာန်တစ်လမ်းတည်းသာရှိတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်ဖို့ရာ, ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ရာလဲ ဒီအမှတ်ရမှု သတိပဋ္ဌာန်တစ်လမ်းတည်းသာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဧကာယနော မဂ္ဂေါ=တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းလို့ ဟောတော်မူတာပါပဲ။

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ (ဓမ္မာစရိယ)

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇)မျိုး

(၁) သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ
သတ္တဝါတွေမှာ
ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေမှ
စင်ကြယ်ခြင်း ကင်းစင်ခြင်းအကျိုး

စိတ်အညစ်အကြေးကင်းမှ ဆင်းရဲအားလုံး ကင်းတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဖို့ရာဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ သတ္တဝါတွေက ဆင်းရဲကင်းချင်ကြတယ်။ ဆင်းရဲကင်းဖို့ စိတ်အညစ်အကြေးကင်းကြောင်း လုပ်ငန်းစဉ်က ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းပဲ။

စိတ်အညစ်အကြေးဆိုတာက ဘာတွေလဲ၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ ထိန မိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စ အဟိရိက အနောတ္တပ္ပဆိုတဲ့ ကိလေသာ အကုသိုလ်တရား (၁၀)ပါးပါပဲ။

လောဘဆိုတာ — လိုချင်နှစ်သက်တဲ့တရားပဲ။
ဒေါသဆိုတာ — စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်တဲ့တရားပဲ။
မောဟဆိုတာ — အမှန်ကိုမသိဘဲ အမှားကို သိတတ်တဲ့တရားပဲ။

မမြဲတာတွေကို မြဲတဲ့အနေစသည်ဖြင့် အလွဲအမှားတွေကို အဟုတ်ထင်နေတာ, သိနေတာဟာ မောဟပဲ။ လွယ်လွယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် မိရိုးဖလာအားဖြင့် သိမြင်ထင်မှတ်နေတာတွေဟာ မောဟပါပဲ။

တရားဘယ်လိုရှုမှားမလဲ

မာနဆိုတာ ဗမာစကားလို ဖြစ်နေပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး ထောင်လွှားတက်ကြွတဲ့တရားပါပဲ။

ဒိဋ္ဌိဆိုတာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစသော အယူမှားတွေပါပဲ။

ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ ဘုရား တရား သံဃာ အကျင့်သိက္ခာနှင့်စပ်ပြီး ယုံမှားမှုပါပဲ။

ထိန မိဒ္ဓဆိုတာ ကုသိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၌ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှုပါပဲ။

ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုပါပဲ။

အဟိရိကဆိုတာ အကုသိုလ်ပြုလုပ်ရမှာ မရှက်တဲ့သဘော။

အနောတ္တပ္ပဆိုတာ အကုသိုလ်ပြုရမှာ မကြောက်တဲ့သဘော။

ဒီပြင်လည်း သူများ ကောင်းစား ချမ်းသာတာကို မလိုလား မနာလိုတဲ့ ဣဿာ၊

မိမိနဲ့ဆိုင်ရာတွေကို သူများနဲ့ မစပ်ဆိုင်စေလိုတဲ့ ဝန်တိုမှု မစ္ဆရိယ၊

ပြုမှား ပြောမှားမိတာနဲ့ စပ်ပြီး နောင်တပူပန်တဲ့ ကုက္ကုစ္စ၊ ဒါတွေဟာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေပါပဲ။

မောဟက အသိခက်

အဲဒီကိလေသာတွေထဲမှာ မောဟဆိုတာက အသိခက်တယ်။ လောဘ ဒေါသတို့လို မသိလွယ်ဘူး။ မိရိုးဖလာသိနေကျအတိုင်း မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေ အသက်ရှင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ ထင်မြင် သိမှတ်နေတာကို မောဟလို့ အဝိဇ္ဇာလို့ မသိဘဲ ရှိနေကြတယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

မြင်ဆဲ ကြားဆဲ စသည်မှာ မရှုမမှတ်နိုင်လို့ ရုပ်နာမ် သဘောတရားမျှပဲလို့ မသိဘဲရှိနေတာဟာ မောဟ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဲဒီ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်အောင် မြင်ဆဲ ကြားဆဲစသည်မှာ မပြတ်ရှုမှတ် နေကြရတာပဲ။ အဲဒီလို အမြဲမပြတ်ရှုမှတ်နေရင် ကိလေသာ တွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ စိတ်အစဉ်မှာ သတိဉာဏ်စတဲ့ စိတ်ကောင်း စိတ်သန့်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများရှုမှတ်ရင် စိတ်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းအကျိုးရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆ၊ ၂တော်ဘုရား ကြီးက–

* စိတ်အညစ်အကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊
ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

* စိတ်အညစ်အကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ

(၂–၃) စိုးရိမ်မှု, ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်နိုင်ခြင်းအကျိုး

(၂–၃)အကျိုးဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်ပူဆွေးရမှု ငိုကြွေးမှုတို့ကို ကျော်လွန် လွန်မြောက်ရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသောလမ်း တစ် ကြောင်းတည်းသောလမ်းပါပဲ။ သတ္တဝါတွေက စိုးရိမ်ပူဆွေးရ တာကို အလိုမရှိကြဘူး။ ငိုကြွေးရတာကိုလဲ အလိုမရှိကြဘူး။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

မလွဲမရှောင်နိုင်လို့သာ စိုးရိမ်ပူဆွေးနေကြရ၊ ငိုကြွေးနေကြရတာပဲ။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ကင်းငြိမ်းဆေးများ ရှိမယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ တကယ်စင်စစ် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုကို ကင်းစေနိုင်တာကတော့ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်လုပ်ငန်းစဉ်ပါပဲ။

တချို့လူတွေက သားသေလို့ လင်သေလို့ မယားသေလို့ ဒီလို အကြောင်းတွေကြောင့် အကြီးအကျယ် စိုးရိမ်ပူဆွေးနေကြရတယ်။ မစားနိုင် မအိပ်နိုင်အောင်လဲ ပင်ပန်းနေကြတယ်။ အဲဒီလို လူတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အရ ရှုရှုသေသေ ရှုမှတ်နေရင် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် သက်သာရာ ရလာတယ်။ နောက်တော့ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုတွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လိုရင်, ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လိုရင် ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရုံပါပဲ။

* စိုးရိမ်မှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊
  ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။
* စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို
  သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။
* ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို
  ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။
* ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို
  သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ

(၄–၅) ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရခြင်းအကျိုး

(၄) သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲဆိုတာ ကိုယ်ထဲက သူ့အလိုလို နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး အခံရခက်တဲ့ ဆင်းရဲလဲ ရှိတယ်။ သူတစ်ပါးက ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ်လို့ နေပူ မီးပူ စသည်လောင်လို့ အခံရခက်တဲ့ ဆင်းရဲလဲရှိတယ်။ အဲဒီကိုယ်ဆင်းရဲကို ဘယ်သူမှ အလိုမရှိကြပါဘူး။

တစ်လောကလုံး သတ္တဝါတွေကို ဒီကိုယ်ဆင်းရဲကို နှုတ်ဖယ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သတ္တဝါတွေမှာ အမြဲတမ်း ချမ်းသာနေကြမှာပဲ။ အဲဒီကိုယ်ဆင်းရဲက ကင်းချင်ရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရုံပါပဲ။ အခြားနည်းနဲ့တော့ ဒီကိုယ်ဆင်းရဲက မကင်းစေနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းလိုသူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်မှန်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ။

* ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို
ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

* ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

(၅) သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျိုးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဆိုတာကတော့ ဆွေမျိုးများ ပျက်စီးခြင်း, စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်း

စသည်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲပါပဲ။ ကိုယ်ထဲက ဆင်းရဲ မရှိပေမဲ့ စိတ်ထဲက ဆင်းရဲနေရင်လဲ နေရာမကျဘူး။ မိမိ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ရင် မပြည့်စုံရင် စိတ်ဆင်းရဲ ပူပန်နေတာပဲ။

မူလက ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ ဝမ်းသာနေပေမယ်လို့ စိတ်ညစ် စရာသတင်းကို ကြားရရင် ချက်ချင်း စိတ်ညစ်သွားတာပဲ။ သားက လေး သမီးကလေး ကားတိုက်လို့ သေသွားသတဲ့။ ရေနစ်လို့ သေသွားသတဲ့စသည်ဖြင့် ချစ်ခင်တဲ့ ဆွေမျိုးများ ပျက်စီးသွားတဲ့ အကြောင်းအရာကို ကြားရရင် ချက်ချင်း စိတ်ဆင်းရဲသွားတာ ပါပဲ။ ဒါက ဉာတိဗျသနကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ။

မိမိရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လူဆိုးတွေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရေကြောင့်မီးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရန်သူမျိုးငါးပါးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားတာကို ကြားရရင်ဖြစ်စေ၊ တွေ့မြင်ရရင်ဖြစ် စေ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ဒါက ဘောဂဗျသနကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ။

မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်လာရင် စိတ်ဆင်း ရဲရတယ်။ ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရလေလေ ပိုပြီးစိတ်ဆင်းရဲ လေလေပါပဲ။ ယခုခေတ်မှာ ကင်ဆာရောဂါတို့လို မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ရင် ပိုပြီးစိတ်ဆင်းရဲရတာပဲ။ ဒါက ရောဂဗျသန ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ (သီလဗျသန) သီလပျက်စီးခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုတာကတော့ သီလကို အလေးအမြတ်ပြုပြီး စောင့်ရှောက်နေတဲ့သူမှာ အထူးအားဖြင့်တော့ ရဟန်းမှာ သီလ ပျက်စီးသွားရင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။

(ဒိဋ္ဌိဗျသန) အယူပျက်စီးခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုတာကတော့ မူလက ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြင့် ကံ ကံ၏အကျိုးရှိတယ်။ နောင်တမလွန်ဘဝရှိတယ်လို့ အယူမှန်ရှိနေရာက "ကံ ကံ၏အကျိုး မရှိဘူး။ နောင်တမလွန်ဘဝမရှိဘူး။ သေပြီးရင် ဘာမှမရှိတော့ဘူး"ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာအယူကို သူများ ပြောပြချက်အရ ယုံကြည်လက်ခံသွားရင် အယူမှန်ပျက်တော့တာပဲ။

ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီအယူမှားကိုပင် အယူမှန် အယူကောင်းထင်နေရင်တော့ သူ့အယူနဲ့သူ သဘောကျတာပါပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲမဖြစ်သေးပါဘူး။ သူတစ်ပါးကိုတောင် သူ့အယူမှားဖြင့် ဝါဒဖြန့်နေတတ်ပါသေးတယ်။ ဘယ်အခါကျမှ သူ့အယူ မှားမှန်းသိသလဲဆိုရင်– သေခါနီး ဂတိနိမိတ်ဆိုးတွေကို တွေ့ရတဲ့အခါကျတော့ မှားမှန်း သိတတ်တယ်။ သိလာတယ်။ ပြိတ္တာဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ ငရဲရောက်နေတဲ့အခါများကျတော့လဲ သူ့အယူ မှားမှန်းသိတတ်တယ်။ သိလာတယ်။ ကံ ကံ၏အကျိုး မရှိဘူးလို့ ယူခဲ့တာဟာ မှားကြောင်း သိရတယ်။ နောင်ဘဝ မရှိဘူးလို့ ယူခဲ့တာလဲ မှားကြောင်း သိရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့–

အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေရတာနဲ့ ပြိတ္တာဘဝ ငရဲဘဝ၌ ဖြစ်နေရတာကို သူကိုယ်တိုင် တွေ့နေရသောကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီလို အခါကျတော့ "ငါ ဟိုတုန်းက အယူမှန်ကို စွန့်ပယ်ပြီး အယူမှားကို ယူခဲ့မိတာ အလွန်မှားခဲ့တာပဲ"လို့ အလွန်ပင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်ပါတယ်။

အဲဒီစိတ်ဆင်းရဲတွေ ကင်းငြိမ်းစေချင်ရင် အယူပျက်စီးမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတွေမှ လွန်မြောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရုံပါပဲ။

* စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။
* စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ ကင်းဝေးလိုသူတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းဖြစ်သော ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို "သတိဖြင့်ကပ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်မှတ်၊ ရှုမှတ်နိုင်ပါစေ"ဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

ဉာယဿ အဓိဂမာယ
နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ
(၆) အရိယာမဂ်ဖိုလ်ကို ရရန်အလို့ငှါ
(၇) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် အလို့ငှါ

သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် (၆-၇)ဖြစ်တဲ့ အရိယာမဂ်ကိုရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုတိုင်း ပြုတိုင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရပါလို၏လို့ ဆုတောင်းနေကြတာပဲ။ အရေးကြီးတာကတော့ သံသရာအပြစ်ကို သိတန်သလောက် သိပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဆုကို လေးလေးနက်နက် ဆုတောင်းဖို့လိုပါတယ်။ သံသရာ၏ အပြစ်တွေကတော့ ဖြစ်ရာဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း

မှာ အိုရမယ်၊ နာရမယ်၊ သေရမယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးတွေကို တွေ့ရ ခံစားရမယ်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုစသော စိတ်ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတွေကိုလဲ တွေ့ရခံစားရမယ်။

ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်တဲ့အခါများမှာ အပါယ်လေးပါးကျရောက်ပြီးတော့လဲ အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲရမယ်။ ဒါတွေဟာ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်ရင် အလွန်ကြောက် ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတွေပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ ဒီဆင်းရဲတွေက အကုန်ကင်းငြိမ်းမယ်။ အဲဒီဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရအောင် နိဗ္ဗာန်ဆုကို လေးလေးနက်နက် တောင်းသင့်ပါတယ်။

ဆုတောင်းတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ချက်ချင်းရမလား

ဆုတောင်းတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ယခုမျက်မှောက်ဘ၀တွင် ချက်ချင်းတော့ မရနိုင်သေးဘူး။ အဲဒီလို ဆုတောင်းပြီးပြုတဲ့ ကုသိုလ်က နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တဲ့ဘ၀သို့ ပို့ပေးမယ်။ ယခု ရနေတဲ့ လူ့ဘ၀မျိုးပါပဲ။ အဲဒီဘ၀ကျတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို ကြားနာရမယ်။ ကြားနာပြီး ကျင့်သုံးရမယ်။ အဲဒီလိုကျင့်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမယ်။

အဲဒီလို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ဘယ်လမ်းစဉ်နဲ့ ကျင့်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမှာလဲဆိုတော့ အရိယာမဂ်ကိုရရန် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်း တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းလို့ ဟောတော်မူထားတဲ့အတိုင်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်နဲ့ ကျင့်ရမှာပဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို ယခု

ကျင့်ရင် ယခုဘဝတွင်လည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရောက်ချင်ရင် ဆုတောင်းရုံမျှနှင့် ကျေနပ်မနေဘဲ ယခုပင် ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

* နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်၊ ရရောက်လို၊
ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

* နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်၊ ရရောက်လို၊
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို တကယ် အမြန်ရောက်ချင်ရင် အခြားနည်းလမ်းတွေကို ရှာကြံကျင့်သုံးမနေဘဲ ဆုတောင်းရုံမျှနဲ့လဲ အားရကျေနပ်မနေဘဲ၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်းကို "သတိဖြင့်ကပ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်မှတ်၊ ပွားအပ်သေအချာ"ဟု တိုက်တွန်းရင်း ယခုပင် လိုက်နာကျင့်သုံးပါဟုသာ သတိပေးပါရစေ။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားခြင်းကြောင့် ရနိုင်သော
အကျိုး(၇)မျိုး ပြီး၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂) မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာရှုမှတ် ပွားများရာတွင် –

၁။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း = သမာဓိဖြစ်အောင်ရှုခြင်း၊

၂။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း = ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်ရှုခြင်းဟု နှစ်မျိုးတယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)

ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး

ပထဝီ = မြေကသိုဏ်း၊ အာပေါ = ရေကသိုဏ်း၊ တေဇော = မီးကသိုဏ်း၊ ဝါယော = လေကသိုဏ်း အစရှိတဲ့ ကသိုဏ်းအာရုံ (၁၀)မျိုးကိုရှုရင် သမာဓိသာဖြစ်တယ်။ [အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ မဟုတ်ဘူး။]

အနုဿတိ (၁၀)ပါး

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ = မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း သွင်းဆင်ခြင်တာ။

ဓမ္မာနုဿတိ = တရားဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

သံဃာနုဿတိ = သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

သီလာနုဿတိ = မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ။

စာဂါနုဿတိ = မိမိစွန့်ကြဲ ပေးလှူခဲ့ဖူးတဲ့ ဒါနဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

ဒေဝတာနုဿတိ = နတ်တို့၏ သဒ္ဓါ သီလ စသော ဂုဏ်တွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

ဥပသမာနုဿတိ = နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

မရဏာနုဿတိ = သေခြင်းတရား သေခြင်းအကြောင်းကို
နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။

ကာယဂတာသတိ = ဆံပင်စသော ၃၂ကောဋ္ဌာသအပေါင်း၌ အာ
ရုံပြု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ။

အာနာပါနဿတိ = ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နှလုံးသွင်းအောက်
မေ့ဆင်ခြင်တာ။

သမာဓိဖြစ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ။

[ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။]

အပ္ပမညာ (၄)ပါး

မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ၄–ပါးနှင့်

အရူပဈာန် (၄)ပါး

အရူပဈာန်တွေကိုရအောင် အားထုတ်တဲ့ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းက (၄)ပါး၊ ဒီရှစ်ပါးလည်း သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းချည်းပဲ။ [ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်။]

သညာ (၁)ပါး

စားသောက်ရတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို စက်ဆုပ်ဖွယ် ထင်အောင် ဆင်ခြင်ရတာက "အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ"တဲ့။ ဒါလည်း သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ [ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်။]

ဓာတ် ၄-ပါး ပိုင်းခြားရှုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

မိမိကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဓာတ် ၄-ပါးကို ခွဲခြားပြီးရှုတာက "စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း" ခေါ်တယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ "သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်း" ဆိုပေမယ့်လို့ "ဝိပဿနာ၏အခြေခံ"ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်လည်း ဆိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ "ကာယဂတာသတိ = ဆံပင်, မွေးညှင်း, ခြေသည်း လက်သည်း, သွား, အရေ, အသား, အကြော, အရိုး, ရိုးတွင်း ခြင်ဆီ, အညှို့ စသည်ဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ၃၂-မျိုးသောအဖို့အစုတွေ (၃၂-ကောဋ္ဌာသ)ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ရှုနေတာလည်း သမာဓိဖြစ်တဲ့အလုပ်ပဲ။ [ဝိပဿနာဖြစ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။]

အာနာပါန

ပြီးတော့ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုရတဲ့ "အာနာပါနသတိ" ဆိုတာလည်း သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။

သို့ပေမဲ့ ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာတော့ "ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ရှုတဲ့နည်းလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က "သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်း"ထဲမှာ ပြထားလို့ "သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်း"လို့ အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ယခုပြဆိုခဲ့တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာ အရေအတွက်အားဖြင့် အမျိုးပေါင်း (၄၀) ရှိပါတယ်။ သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းတွေချည်းပါပဲ။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

ဒါထဲက ဝိပဿနာနဲ့ဆိုင်တဲ့ အာနာပါနတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနဲ့ ခတ်လေးပါးကို ခွဲခြားပြီး ရှုတဲ့ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်မှတပါး ကျန်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေကိုရှုရင် သမာဓိသာ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာ ဖြစ်စေချင်လျှင် အဲဒီသမာဓိကို ထပ်ပြီးရှုမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

*** သမာဓိအား၊ ထပ်ရှုပွား၊ ဖြစ်ငြားဝိပဿနာ။**

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတရားတွေကို ရှုရမလဲလို့ မေးခွန်းမေးလို၍ -

မေး ။ ။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတရားတွေကို ရှုရပါသလဲဟု မေးလိုရင်းဖြစ်သည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အဓိကသိရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။ စမ်းတဝါးဝါးမဖြစ်ဘဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့လို၏။

ဖြေ။ ။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အမှန်အတိုင်းရှုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ

ဉပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော ပါဠိကို သဘောပေါက်နားလည်ရန် လိုအပ်၏။ သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောကီရုပ်နာမ်တွေကို ပါဠိလို ဉပါဒါနက္ခန္ဓာဟု ခေါ်၏။ ဉပါဒါနက စွဲလမ်းတာ၊ ခန္ဓာကတော့ ရုပ်နာမ်အစု။ "စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားအစုတွေ" လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေက ဘယ်ဟာတွေလဲ

ယခုလူတွေ အမြဲမပြတ်တွေ့နေကြရတဲ့ တရားတွေပါပဲ။ တခြားသွားပြီးတော့ ရှာယူရမည့်တရားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားတွေ့နေရတာတွေပါပဲ။ ဘယ်လိုလဲဆိုယင် –

မြင်တဲ့အခါမှာ	မြင်ရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။
ကြားတဲ့အခါမှာ	ကြားရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။
အနံ့ နံတဲ့အခါ	နံရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။
အရသာစားသိတဲ့အခါ	အဲဒီသိရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။

ကိုယ်ကတွေ့ထိတဲ့အခါမှာ တွေ့ထိရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်နေတဲ့အခါမှာ ကြံသိရာက ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။

လက်ခြေကို ကွေးလိုက်ရင် ဆန့်လိုက်ရင် လှုပ်ရှားလိုက်ရင် အဲဒီကွေးရာ ဆန့်ရာ လှုပ်ရှားရာက ဒီခန္ဓာငါးပါးကို တွေ့ရတယ်။ "စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ"ဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးပါပဲ။

ဘာနဲ့ စွဲလမ်းသလဲ

ကာမုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ တဏှာနဲ့လည်း သာယာပြီး စွဲလမ်းနိုင်တယ်။ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း အထင်မှားပြီးတော့ စွဲလမ်းနိုင်တယ်။ ဒီလို တဏှာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး တရားတွေက ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားတွေပဲ။

ဘယ်လိုစွဲလမ်းသလဲ

မမြဲတာကို မြဲတဲ့အနေနဲ့ စွဲလမ်းတယ်။ ဆင်းရဲကိုချမ်းသာတဲ့အနေနဲ့ စွဲလမ်းတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါကောင်မဟုတ်တာတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါကောင်အနေနဲ့ စွဲလမ်းတယ်။

မရှုခြင်းအပြစ်

အဲဒီခန္ဓာငါးပါးတရားတွေကို မရှုလို့ အမှန်အတိုင်း မသိရင် တဏှာ ဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲလမ်းနိုင်တယ်။

ရှုခြင်းအကျိုး

ရှုလို့ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင်တော့ မစွဲလမ်းနိုင်ဘူး။ အစွဲအလမ်း ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီခန္ဓာငါးပါးကို အမှန်အတိုင်း ရှုပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ရှုမှာလဲ

ဒီဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရမှာလဲ ...

သီလဝတာဝုသော ကောဋ္ဌိက ဘိက္ခုနာ ပဉ္စုပါဒါ-နက္ခန္ဓာ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဍတော သလ္လတော အဃတော အာဗာဓတော ပရတော ပလောကတော သုညတော အနတ္တတော ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

အနိစ္စတော	= မမြဲဟု၊
ဒုက္ခတော	= ဆင်းရဲဟု၊
အနတ္တတော	= အတ္တကောင် အသက်ကောင် ဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင် မဟုတ်ဟု၊
ရောဂတော	= အနာရောဂါနှင့် တူတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
ဂဏ္ဍတော	= အိုင်းအမာ အဖုအလုံး အနာ စိမ်းကြီးများနှင့် တူတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
သလ္လတော	= ငြောင့် စူးနေတာနဲ့ တူတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
အဃတော	= အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ မကောင်းမှုနဲ့ တူတယ်လို့လဲ ရှုရ မည်ဟု၊
အာဗာဓတော	= တစ်ရံတစ်ခါ ဖြစ်လာတဲ့ အဖျားရောဂါနှင့် တူတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
ပရတော	= ကိုယ်စီမံတဲ့အတိုင်း မဖြစ်လို့ သူ တစိမ်းနှင့် တူတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
သုညတော	= မူလက ထင်မြင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင်အနေမှဆိတ် သုဉ်းနေတယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု၊
ပလောကတော	= ခဏမစဲ အလွန် ပျက်စီးလွယ်တယ်လို့လဲ ရှုရမည်ဟု–

အားလုံး ဒီပါဠိတော်တွေက ရှုဖို့ မှတ်ဖို့ ပြထားပေမဲ့ လိုရင်းအတိုချုပ် ရှုစရာကတော့ –

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဒီ ၃–ပုဒ်ပါပဲ။

ဒီ၃–ပုဒ်အရ လက္ခဏာ ၃–ပါးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလျှင် ဝိပဿနာကိစ္စ ပြီးပြည့်စုံပါတယ်။ အခြား ဝိပဿနာဆိုင်ရာ သုတ်ဒေသနာတော်တွေမှာလည်း အများအားဖြင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဒီ ၃–ပုဒ်ကိုသာ ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ တရားတွေကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ရှုမြင်ရတယ်လို့ မှတ်သားထားကြရမယ်။

ကျမ်းဂန်အထောက်အထား

"စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုရတယ်"ဆိုတဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဘယ်ကရသလဲဆိုရင်–မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဆိုင်ရာ ဒေသနာတော်တွေက ရပါတယ်။ တစ်သုတ်၊ နှစ်သုတ်လောက် အမြွက်မျှ ထုတ်ပြရလျှင်–

ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် (သံ ၂၊ ၁၉)

ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနိစ္စံ – ရဟန်းတို့ ရုပ်သည် မမြဲ။ ယဒနိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ – မမြဲသော တရားသည် ဆင်းရဲပေတည်း။ ယံ ဒုက္ခံ၊ တဒနတ္တာ – ဆင်းရဲတရားသည် အတ္တကောင်မဟုတ်ပေ။

ယဒနတ္တာ၊ တံ "နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ"တိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

ယံ = အကြင်တရားသည်၊ အနတ္တာ = အတ္တကောင် မဟုတ်၊ တံ = ထိုအတ္တကောင် မဟုတ်သော သဘောကို၊ န ဧတံ မမ = ဤသည်ကား ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ (ငါ့ဥစ္စာအနေအားဖြင့် သာယာသိမ်းပိုက်ထိုက်သော တရားမဟုတ်)၊ န ဧသော အဟံ အသ္မိ = ဤသည်ကား ငါမဟုတ် (ငါဟု မာန်မာန ထောင်လွှား ထိုက်သော တရားမဟုတ်။)၊

န မေ ဧသော အတ္တာ = ဤသည်ကား ငါ၏အတ္တ မဟုတ် (အတ္တကောင် ငါကောင်အနေအားဖြင့် ထင်မှားထိုက် သော တရားမဟုတ်)၊

ဣတိ = ဤသို့၊ ဧတံ = ဤမမြဲ, ဆင်းရဲ, အတ္တကောင် မဟုတ်သော ရုပ်သဘောကို၊ သမ္မပ္ပညာယ = မှန်ကန်စွာသိသော ဝိပဿနာ ပညာ မဂ်ပညာဖြင့်၊ ယထာဘူတံ = ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = ရှုမြင်အပ်၏။

အဓိပ္ပါယ်။ ။ အဲဒီအနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အမည်ရတဲ့ ရုပ် တရားကို မမြဲတဲ့အနေအားဖြင့်သိအောင်, ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲအနေအားဖြင့် သိအောင်, အတ္တကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှအနေအားဖြင့် သိအောင် ရှုရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယခု ထုတ်ဆောင်ပြခဲ့တဲ့ ပါဠိမှာ ရုပ်ကို ရှုဖို့ ညွှန်ပြတဲ့ ဒေသနာ ပါဠိတစ်စိပ်ပဲ။ ထို့အတူ ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်တို့ကို ရှုဖို့အတွက်လည်း ဝေဒနာ အနိစ္စာ သညာ အနိစ္စာ စသည်ဖြင့် နည်းတူ မှတ်ယူပါလေ။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဘယ်လိုအကျိုးရှိပါသလဲ

ဒီ ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောမျှပဲလို့ သိမြင်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိပါသလဲ။

ပါဠိ = "ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ရူပသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ" စသည်ဖြင့် ဟောတော်မူပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်။ ။ ခန္ဓာငါးပါးကို အဲဒီလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တပဲလို့ သိမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်စတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့သွားတော့တာပါပဲ။

အဆက်အဆက်အကျိုးတွေရ

ငြီးငွေ့တော့ မတပ်မက်–

နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ = ငြီးငွေ့တော့ ထိုခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ တပ်မက်မှု ကင်းသွားတယ်။ တပ်မက်တွယ်တာမှုကင်းတဲ့ အရိယာမဂ်ကို ရောက်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မတပ်မက်တော့ လွတ်မြောက်

ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ = တပ်မက်မှုကင်းတော့ အရိယာမဂ်ကို ရောက်သွားလျှင် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်တဲ့ဖိုလ် ၄–ပါးကိုလည်း ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။

လွတ်မြောက်ပြီးလျှင်

"ဝိမုတ္တသ္မိံ ဝိမုတ္တမိတိ ဉာဏံ ဟောတိ"

ဝိမုတ္တသ္မိံ = လွတ်မြောက်သွားသည်ရှိသော်၊ ဝိမုတ္တံ ဣတိ = ငါ၏စိတ် လွတ်မြောက်သွားပြီဟု၊ ဉာဏံ = ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပေစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်သည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အဓိပ္ပါယ်။ ။ လွတ်မြောက်သွားရင် လွတ်မြောက်သွားမှန်း အလိုလိုပဲ ဆင်ခြင်ပြီး သိသွားခြင်း အကျိုးရှိ၏။ အထူး အားဖြင့် ဆိုရင်တော့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ကိလေသာငြိမ်းသွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားပါတယ်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဒွါရ ၆-ပါးက စွဲလမ်းပုံ

လူတွေဟာ　　အဆင်းကို မြင်ရာ
　　　　　　အသံကို ကြားရာ
　　　　　　အနံ့ကို နံရာ
　　　　　　အရသာကို စားသိရာ
　　　　　　အတွေ့အထိကို တွေ့ထိရာ
　　　　　　ကြံစည် စိတ်ကူး စဉ်းစားရာ

ဒွါရ ၆-ပါးက ထင်ပေါ်လာတဲ့တရားတွေကို မြဲတဲ့အနေ (နိစ္စဟု) ချမ်းသာတဲ့အနေ (သုခဟု) အတ္တကောင် ငါကောင် သတ္တဝါကောင်အနေ (အတ္တဟု) စွဲလမ်းနေကြတယ်။ သာယာပြီး (တဏှာနဲ့လည်း) စွဲလမ်းတယ်။ အထင်မှားပြီး (ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း) စွဲလမ်းတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတရားတွေကို ရှုရတယ်။

နည်းမှန်မှ ဝိပဿနာဖြစ်

"ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ" စကားအရ နည်းမှန် လမ်းမှန်အတိုင်း ရှုဖို့လိုပါတယ်။ ရှုပုံက နည်းလမ်းမှန်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေဆိုတာ မမြဲတဲ့ တရားတွေပဲ။ အဲဒီမမြဲတာတွေကို မမြဲတဲ့အနေနဲ့ အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ ရှုရတယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တရားတွေက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ အဲဒီကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲအနေနဲ့လည်း အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ ရှုရတယ်။

အဲဒီရုပ်နာမ်တရားတွေက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားအနေနဲ့ လည်း အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ ရှုရတယ်။

ရှုပုံအကျဉ်းချုပ်

ဒွါရ ၆–ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန် အတိုင်း ရှုရတယ်။

မြင်တာဟာ မှန်နေတာပဲ။

အဲဒါကို "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်" လို့ ရှုရတယ်။

ထို့အတူ ကြားရင်လည်း "ကြားတယ်၊ ကြားတယ်"လို့ ရှုရတယ်။ နံရင်လည်း "နံတယ်၊ နံတယ်"လို့ ရှုရတယ်။ အရသာကို

စားသိရင်လည်း "သိတယ်၊ သိတယ်"လို့ ရှုရတယ်။ ကိုယ်ထဲက တွေ့ထိရင်လည်း "ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုရတယ်။

(ညောင်တာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေလည်း တွေ့ထိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေပဲ။ အဲဒါတွေကိုလည်း "ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုရတယ်။)

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း "စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သာယာတယ်" စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းပဲ ရှုရတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သဘောမှန်အတိုင်းသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး အားထုတ်ရတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးထဲကလည်း (ဝိပဿနာ သက်သက်ကစပြီးရှုတဲ့) ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်တရားက စပြီးရှုရတယ်။

ဘယ်လိုရှုရသလဲ

ရှုတော့ ဘယ်လိုရှုရသလဲဆိုရင်–

"လက္ခဏရသာဒိဝသေန ပရိဂ္ဂဟေတဗ္ဗာ"လို့ (ဝိသုဒ္ဓိ၂၊ ၂၂၂) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

လက္ခဏရသာဒိဝသေန = သဘာဝ လက္ခဏာ, ရသ စသည်တို့၏ အလိုအားဖြင့်၊ ပရိဂ္ဂဟေတဗ္ဗာ = သိမ်းဆည်းအပ် ရှုအပ်ကုန်၏။

အခိပ္ပါယ်။ ။ ရုပ်တရားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နာမ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာစပြီးရှုလျှင်–သဘော လက္ခဏာနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ရသနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ”အာဒိစသည်ဆိုတဲ့ စကားအရ –

ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။

ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။

(လက္ခဏ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန ပဒဋ္ဌာနဝသေန နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ။) (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ)

လက္ခဏာ အလိုအားဖြင့် သိတယ်ဆိုတာ–

ရုပ်နာမ်တို့၏ အထည်ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ သဘောလက္ခဏာ ကို သိတာပါ။

ရသအလိုအားဖြင့် သိတယ်ဆိုတာ–

ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ကိစ္စ ရသကို သိတာပါ။

ပစ္စုပဋ္ဌာန်အလိုအားဖြင့် သိတယ်ဆိုတာ–

ထင်ပေါ်တဲ့ အခြင်းအရာ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကို သိတာပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ဝိပဿနာရှုခါစမှာ ပဒဋ္ဌာန်ကို သိဖို့ မလိုသေးပါ။ ဒါကြောင့် လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဒီ၃–မျိုးနဲ့ သိပုံကိုသာ ရှင်းပြပါမည်။

ဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာစသည် ရှုပုံ

ရှုပုံကတော့ အသက်ရှူတိုင်း ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ဟာ အထူးသဖြင့် ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ကလေးက စပြီး ရှုရတယ်။

ဖောင်းတက်လာတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ ရုပ်ကလေးကို "ဖောင်းတယ်"လို့ ရှုရတယ်။ ပိန်ကျသွားတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ရုပ်ကလေးကို "ပိန်တယ်"လို့ ရှုရတယ်။

ကျမ်းဂန်စကားနဲ့ပြောရရင်–

ဖောင်းတာ ပိန်တာဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရင်–

တောင့်တင်းတဲ့သဘောလည်း ထင်ရှားတယ်။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောလည်း ထင်ရှားတယ်။

တစ်နေရာက တစ်နေရာကို ရွှေ့ဆောင်နေတဲ့ သဘောလည်း ထင်ရှားတယ်။

ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာ ဝါယောဓာတု–

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ လက္ခဏာဆိုတာ– ဝါယောဓာတ်၏ အထည်ကိုယ် သဘောရင်းပဲ။ ဒါကြောင့် ထောက်ကန်တာ တောင့်တာ တင်းတာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့အထည်ကိုယ်ပဲ။

ထောက်ကန်တာ တောင့်တာ တင်းတာသည်ပင်လျှင် ဝါယောဓာတ်ပဲလို့မှတ်ပါ။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ရသက ဘာလဲဆိုရင်–

သမုဒီရဏရသာ– လှုပ်ရှားခြင်းဟာ သူ့ရသ, သူ့ကိစ္စပါပဲ။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဆိုတာ–

အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာနာ–ရွေးရှုဆောင်ခြင်းဟာ သူ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ပါပဲ။ ရှုမှတ်နေဆဲ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ပေါ်လာတဲ့ အခြင်းအရာပါပဲ။

ဝါယောဓာတ်ကို ရှုနေရင်–

"တစ်နေရာမှ တစ်နေရာကို ရွေ့ဆောင်နေတယ်။ တွန်းဆောင် နေတယ်။ ဆွဲဆောင်နေတယ်"လို့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ပေါ် လာတတ်တာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ပါပဲ။

လင်္ကာမှတ်ဖွယ်။ ။ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊
လျော့ခြင်းတမည်၊ (လက္ခဏာ)
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊
ရွေ့သွားတတ်သည်၊ (ရသ)
သူလိုရာဘက်၊
တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
ဝါယောဓာတ် သိမှတ်မြဲယောဂီ။

ဉပမာ–လေခေါင်းအုံးပေါ် လေမွေ့ရာပေါ်မှာ လူက ခေါင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ဖိပြီးနေရင် အဲဒီခေါင်းတို့ ကိုယ်တို့ဟာ အောက်ကို ကျွံကျမသွားဘဲ အပေါ်မှာမြင့်ပြီး တည်နေတယ်။ အဲဒါဟာ ခေါင်းအုံးထဲ မွေ့ရာထဲက တောင့်တင်းမှု ဝါယောဓာတ် လေရုပ်တွေက တောင့်ခံပြီး ထမ်းထားလို့ပဲ။

အုတ်ခဲပုံကြီးတွေ မြင့်တက်နေတာလည်း အောက်အောက်အုတ်ခဲတွေထဲမှာရှိတဲ့ တောင့်တင်းမှု ဝါယောဓာတ်တွေက တောင့်ခံပြီး ထမ်းထားလို့ပါပဲ။ အကယ်၍သာ အောက်အောက် အုတ်ခဲတွေက တောင့်ခံမထားရင်တော့ အပေါ်က အုတ်ခဲတွေဟာ အောက်ကို ကျွံပြီး နိမ့်ကျသွားကုန်မှာပဲ။

လူ့ကိုယ်ထဲမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲ။ ထောက်ကန်တောင့်တင်းတဲ့ ဝါယောဓာတ် ဆိုတာတွေက ရုပ်ကိုယ်ကြီးထဲမှာ အနှံ့အပြည့်ရှိနေလို့ ဒီကိုယ်ကြီးဟာ အတုံးအခဲကြီး အထည်ဒြပ်ကြီးအနေနဲ့ ထူနေနိုင်တာ။ အဲဒီ ထောက်ကန်တောင့်တင်းတာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ အထည်ကိုယ်ပါပဲ။

ရှေးဦးစွာ ကျက်မှတ်ပြီးမှ ရှုရမှာလား

ဒီလက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဆိုတာတွေကို ရှေးဦးစွာ ကျက်မှတ်ပြီး ရှုမှ ဖြစ်မှာလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေရင်–

ကျက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေရင်–

အဲဒီရုပ်နာမ်၏ လက္ခဏာကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ ရသကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကိုရှုပြီး သိရင်– လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ မသိဘဲ အခြားနည်းဖြင့် သိလို့ကို မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဥပမာပြရလျှင် –

မိုးရွာနေတဲ့အခါ ကောင်းကင်မှာ လျှပ်စီးလက်တယ်။ အဲဒီလျှပ်စီးလက်နေတုန်း ကြည့်မိလို့ မြင်တဲ့သူဟာ ဝင်းကနဲ လက်သွားတာကို မြင်ရတယ်။

အဲဒီဝင်းကနဲ လက်သွားတာဟာ လျှပ်ရဲ့ – လက္ခဏာပဲ။ လျှပ်ကအမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်တာဟာ–

လျှပ်ရဲ့ ရသ၊

လျှပ်ရဲ့ ကိစ္စ၊

လျှပ်ရဲ့ အလုပ်၊

လျှပ်ရောင်က အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်တာဟာ–

လျှပ်ရဲ့ ရသကိုလည်း သိသွားတာပဲ။

ပြီးတော့ လျှပ်လက်ပုံ အခြင်းအရာကိုလည်း အဲဒီ ကြည့်မိတဲ့သူက သိသွားတာပဲ။

သိပုံမှာ– လျှပ်ရောင်က ရှည်ရှည်ပဲ၊ တိုတိုပဲ၊ ကောက် ကောက်ပဲ၊ ဝိုင်းဝိုင်းပဲ၊ ဖြောင့်ဖြောင့်ပဲ၊ ပြန့်ကျယ်ကြီးပဲ စသည်ဖြင့် လျှပ်လက်ပုံအခြင်းအရာကိုလည်း သိသွားတယ်။

ဘယ်သူကြည့်ကြည့် သိတာပဲ

ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လျှပ်ရောင် လက်နေတုန်း ကြည့်မိရင် အဲဒီလျှပ်ရဲ့ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်တွေကို တွေ့မြင် သွားတာ ချည်းပါပဲ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ဒီဥပမာလိုပဲ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုနေရင် သူ့လက္ခဏာနဲ့, သူ့ရသနဲ့, သူ့ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ အကုန်လုံးပဲ သိသွားပါတယ်။

ကျက်ထားလို့သိတာက

ကျက်ထားလို့ သိနေတာ မှတ်မိနေတာတွေက သညာ၏ အာရုံ အမည်ပညတ်တွေပဲ။ ကိုယ်ထဲက သဘောတရား အစစ်တွေကို မရောက်ဘူး။

လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်သလိုသိ

ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုနေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ ကိုယ်ထဲက တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားအစစ်တွေကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်သလို သေသေချာချာတွေ့ပြီး သိနေတယ်။

ကျက်မှတ်နေဖို့ မလို

ကျက်မှတ်ပြီးထားရင်တော့ သူများကို ဟောပြောဖို့ အတွက်တော့ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကျက်မှတ်မထားရင်တော့ ခွဲခြားပြီ မပြောတတ်ပေဘူး။ အဲဒါလောက်သာ ကွာပါတယ်။ သိမြင်ရာမှာတော့ ဘာမှမလိုပါဘူး။ အကုန်လုံးပဲ သိမြင်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ဆင်ကောင်ကြီး တွေ့နေရင် ဆင်ရုပ်ကို ကြည့်နေဖို့ မလိုတာ လိုပါပဲ။

ဖောင်းတာ ပိန်တာနဲ့ လက္ခဏာစသည်

ဝမ်းဗိုက်ထဲက ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ဖောင်းခိုက် ပိန်ခိုက်မှာ ရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာ လျော့တာကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒါဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဝိတ္ထမ္ဘန လက္ခဏာပဲ။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ရသ

ပြီးတော့ အပြင်ဘက်ကို ရွေ့သွားလိုက်၊ အတွင်းဘက်ကို ရွေ့လာလိုက်နဲ့ တရွေ့ရွေ့ ရွေ့ရှားနေတာကိုလည်း သိရတယ်။ အဲဒါဟာ သမုဒီရဏရသပဲ။

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ပစ္စုပဋ္ဌာန်

ပြီးတော့ တစ်နေရာက တစ်နေရာကို တွန်းပို့နေသလို ဆွဲဆောင်နေသလို အခြင်းအရာကိုလည်း သိရတယ်။ အဲဒါဟာ အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာန်ပဲ။

* စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ရှုရမည် ဆိုတာကို အတော်အသင့် သဘောပေါက်အောင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အဓိပ္ပါယ်–စွဲလမ်းပုံ ရှုပုံတို့ကို ရှင်းပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့ကလေး မအောက်မေ့ပါနဲ့။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်အောင်ရှုရင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရှုရတယ်ဆိုတာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားကြပါ။ "ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရှုရတယ်"ဆိုတာ ကတော့ နားလည်လောက်ပါပြီ။

၃။ ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။
ထိုစကားအရ မေးစရာ ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကို ရှုရတာဟာ-
ဘယ်အကျိုးရအောင်လို့ ရှုရတာလဲ။
ကာလအားဖြင့်--
-အတိတ်ကို ရှုရတာလား။
-အနာဂတ်ကို ရှုရတာလား။
-ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုရတာလား။
ကာလ ၃-ပါးမှ အလွတ်ဖြစ်တဲ့-ကာလဝိမုတ်ကို ရှုရတာလား။

ဘယ်အခါ ရှုရတာလဲလို့ ဒီလို မေးစရာရှိပါတယ်။ ထို့ကြောင့် နံပါတ်(၃)ဆောင်ပုဒ်က

* ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။
ဟု မေးခွန်းထုတ်ထားပါတယ်။

ဘယ်အကျိုးတွက် ရှုသလဲ

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကို ဝိပဿနာရှုရတာဟာ-
လောက ကြီးပွား ချမ်းသာရေးအတွက်လား။
ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင်လို့ ရှုရတာလား။
အကြားအမြင်ပေါက်အောင်လို့ ရှုရတာလား။
တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လို့ ရှုရတာလား။
ဘယ်အကျိုးအတွက်လဲလို့ ဒီလိုမေးလိုပါတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဘယ်အကျိုးအတွက်မှ မရည်ရွယ်

ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဖော်ပြပါ မေးခဲ့တဲ့အကျိုးတွေထဲမှာ ဘယ်အကျိုးအတွက်မှ မရည်ရွယ်ပါဘူး။

မရည်ရွယ်သော်လည်း

ဒါပေမဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဝိပဿနာရှုတာနဲ့ အကြီးအကျယ် ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလဆီကဆိုလျှင် ဝိပဿနာရှုတာနဲ့ မဂ်ဖိုလ် ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ မဂ်ဖြင့် ပြီးတဲ့ အဘိညာဉ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံသွားကြတွေလဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအဘိညာဉ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဒိဗ္ဗစက္ခု ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဉ်အစွမ်းဖြင့် အကြားအမြင်လည်း ပေါက်နေပါတယ်။

ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်အစွမ်းဖြင့် ကောင်းကင်ပျံ၊ မြေလျှိုး တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါဒ်တွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံနေပါတယ်။ ယခုကာလမှာလည်း ပါရမီထူးသူတွေမှာ အဲဒီလို ပြည့်စုံဖွယ်အကြောင်းတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ယခုပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတွေကိုလည်း မရည်ရွယ်ပါဘူး။

မူလရည်ရွယ်ချက်

"မစွဲဖို့ရာ ရှုရပါတယ်"ဟု အဖြေဆောင်ပုဒ်မှာ ဖြေထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, တွေ့တိုင်း, သိတိုင်း ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို တဏှာနဲ့လည်း သာယာပြီး စွဲလမ်းနေကြတယ်။

မြဲတဲ့အနေနဲ့, ချမ်းသာတဲ့အနေနဲ့, ငါကောင်, သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း စွဲလမ်းနေကြတယ်။

အဲဒီလို စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင်လို့ ဝိပဿနာ ရှုရတာပဲ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ပဲ။

* ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။

ထိုမေးခွန်း ဆောင်ပုဒ်အရ "ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း"ဟူသော ဒုတိယ အမေးရဲ့ အလိုကတော့–

ဖြစ်ချုပ်ပြီး အတိတ်တရားဟောင်းတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ရှုရမှာလား။

မဖြစ်သေးတဲ့ အနာဂတ်တရားတွေကို မျှော်တွေးပြီး ရှုရမှာလား။

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကို ရှုရမှာလား။

တကယ်ဖြစ်ဖူးတာလဲမဟုတ်၊ ဖြစ်ဆဲလည်း မဟုတ်၊ ဖြစ်လတ္တံ့လည်း မဟုတ်ပါဘဲ စာပေကျမ်းဂန်အရ မှတ်သားထားဖူးတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေကို မှန်းဆတွေးတော ရှုရမှာလားလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

"ဘယ်ခါရှုရပါသလဲ"ဆိုတဲ့ ဒုတိယအမေးကို အဖြေဆောင်ပုဒ်မှာ "ဖြစ်ဆဲမှာ ရှုရပါတယ်"လို့ ဖြေထားပါတယ်ဒီအဖြေစကားဖြင့်–

အတိတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။

အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။

ကာလဝိမုတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ရှုရတယ်လို့
ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါကလဲ "ပစ္စက္ခဝိပဿနာ"ကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ "အနုမာနဝိပဿနာအရာမှာတော့" အတိတ် အနာဂတ် ကာလဝိမုတ်တွေကိုလည်း ရှုရပါတယ်။

ပစ္စက္ခဝိပဿနာ

တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို သဘာဝလက္ခဏာ အနိစ္စလက္ခဏာစသည်ဖြင့် ရှုပြီး မျက်မှောက်တွေ့သိတဲ့ ဉာဏ်ကို "ပစ္စက္ခဝိပဿနာ" ခေါ်တယ်။

အနုမာနဝိပဿနာ

အဲဒီလို မျက်မှောက်တွေ့သိပြီးတဲ့အခါမှာ မျက်မှောက်မတွေ့ရတဲ့ အတိတ် အနာဂတ် အလုံးစုံသော တရားတွေလည်း ဒီလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောချည်းပဲလို့ နည်းမှီမှန်းဆပြီး ရှုရတာကို "အနုမာနဝိပဿနာ" ခေါ်တယ်။

အဖွင့် သာဓကများ

အာရမ္မဏာ အန္ဘယေန ဉဘော ဧကေဝဝတ္ထနာ။
(ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ။)

ပစ္စက္ခတော ဒိဋ္ဌသ အာရမ္မဏာဿ = မျက်မှောက်မြင်အပ်ပြီးသော ပစ္စုပ္ပန်အာရုံသို့၊ အန္ဘယေန အနုဂမနေန =

အစဉ်လိုက်သဖြင့်၊ ယထာဒ္ဒံ= (မျက်မှောက်တွေ့ရသော) ဤသင်္ခါရကဲ့သို့၊ တထာ = ထို့အတူ၊ အတီတေပိ သင်္ခါရဂတံ ဘိဇ္ဇိတ္ထ = အတိတ်ကာလ၌လည်း သင်္ခါရတရားအပေါင်းသည် ပျက်ခဲ့လေပြီ၊ အနာဂတေပိ ဘိဇ္ဇိဿတိတိ = အနာဂတ်ကာလ၌လည်း ပျက်လတ္တံ့ဟူ၍၊ ဧဝံ = ဤသို့၊ ဥဘိန္နံ = မျက်မှောက်တွေ့ရ, မတွေ့ရသော အာရုံနှစ်မျိုးတို့ကို၊ ဧကသဘာဝေနေဝ ဝဝတ္ထာပနံ = ပျက်ခြင်းဟူသော တူသောသဘောအားဖြင့်သာလျှင် ပိုင်းခြားခြင်းပဲလို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဒီဝိသုဒ္ဓိမဂ် စကားရပ်မှာ ပစ္စက္ခတော ဒိဋ္ဌဿ = မျက်မှောက် မြင်တယ်လို့ ဆိုတဲ့အတွက် အဲဒီလို မျက်မှောက်မြင်တဲ့ဉာဏ်ကို "ပစ္စက္ခဝိပဿနာ"လို့ ခေါ်တယ်မှတ်ပါ။

အဲဒီမျက်မှောက်မြင်ပြီးလို့ အစဉ်လိုက်ပြီးတော့ အတိတ် အနာဂတ် သင်္ခါရကို နည်းတူပိုင်းခြားတယ်ဆိုတာဟာ အနုမာန အားဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး ရှုရတာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလိုရှုတဲ့ဝိပဿနာကို "အနုမာနဝိပဿနာ"ခေါ်တယ်ဟု မှတ်ပါ။

အထူးသတိပြုစရာ

ဒီနေရာမှာ အထူးသတိပြုစရာကတော့ ဒီအနုမာန ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စက္ခအားဖြင့် မျက်မှောက်မြင်ပြီးမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မျက်မှောက် မမြင်သေးပါပဲနဲ့ မှန်းဆရှုလို့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို အထူးသတိပြုထားကြရမယ်။ ပစ္စက္ခအားဖြင့် မျက်မှောက် မြင်ပြီးမှ အနုမာနဉာဏ်အစစ်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကထာဝတ္ထု အဋ္ဌကထာစကားဖြင့်လည်း ထင်ရှားသိရပါတယ်။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

သာဓက

ဧကေသင်္ခါရသာပိ = တစ်ခုသော သင်္ခါရ၏သော်လည်း၊ အနိစ္စတာယ = မမြဲသည်၏အဖြစ်ကို၊ ဒိဋ္ဌာယ = မြင်အပ်သည်ရှိသော်၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ = အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့ မမြဲကုန်ဟူ၍၊ အဝသေသေသု = ကြွင်းသော မမြင်ရသော သင်္ခါရတို့၌၊ နယတော မနသိကာရော = နည်းမှီးသော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းရှုခြင်းသည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

(ကထာဝတ္ထုဋ္ဌကထာ ၂၅၁။)

ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အနုမာနဝိပဿနာနဲ့ ဒီက နယမနသိကာရဆိုတာဟာ သဘောအားဖြင့် အတူတူပါပဲ။

အတိတ် အနာဂတ်ကို ဘာကြောင့် မရှုရတာလဲ

အတိတ် အနာဂတ်တရားကို ရှုရင်–
သဘောမှန်အတိုင်းလည်း မသိနိုင်ဘူး။
ရှုသော်လည်း ကိလေသာငြိမ်းမှု မရှိဘူး။
အဲဒါကြောင့် အတိတ် အနာဂတ်ကို မရှုရတာပါပဲ။

* သဘောအမှန်၊ ကိလေရန်၊ ဧကန်မငြိမ်းပါ။
* အတိတ်နာဂတ်၊ မရှုအပ်၊ ညွှန်လတ်သေအချာ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

အတိတ်ကို စ၍မရှုရ

အတိတ်တရားဆိုတာ ရှေးရှေးဘဝတွေက ဖြစ်ခဲ့ဖူးတာတွေကိုဆိုရင် လုံးလုံးကို မသိနိုင်တော့ပါဘူး။ ယခုဘဝမှာလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေဆိုရင် မသိတာပဲများပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလို အတိတ်တရားတွေကို ရှုလို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါမလဲ။ မသိနိုင်ပါဘူး။

မကြာမီက မြင်ခဲ့, ကြားခဲ့, သိခဲ့တာကလေးတွေကိုတော့ ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ရင် ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဟာတွေကလည်း "ငါမြင်ခဲ့တယ်၊ ငါကြားခဲ့ တယ်၊ ငါကြံခဲ့တယ်၊ ဟိုတုန်းက မြင်ခဲ့တာလည်း ငါပဲ၊ ယခု ဆင်ခြင်နေတာငါပဲ" စသည်ဖြင့် ငါကောင်အနေအားဖြင့် (ဒိဋ္ဌိဖြင့်) စွဲလမ်းပြီး မှတ်ပုံတင်ပြီး ဖြစ်နေကြပါတယ်။

မြဲတဲ့အနေ, ချမ်းသာတဲ့အနေ (တဏှာဖြင့်လည်း) အားဖြင့်လည်း စွဲလမ်းပြီး မှတ်ပုံတင်ပြီးဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒါတွေကို ယခုမှ ပြန်ရှုပေမယ်လို့ သဘောတရားအနေဖြင့် မထင်တော့ပါဘူး။

စွဲလမ်းပြီးဖြစ်နေတဲ့အတွက် အဲဒီအစွဲအလမ်းဟာလည်း မပျောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

တစ်ယောက်တည်း ငြင်းခုံနေ

သုတမယ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်သဘောတရားမျှပဲလို့ ရှုနေပေမယ့်လို့ တစ်ဘက်က မူလစွဲလမ်းချက်အတိုင်း "ငါပဲ ငါပဲ"စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်လျက်ရှိနေတယ်။ ဒီတော့ မမြဲဘူးလို့ ရှုလိုက်ရင်း၊ တစ်ဘက်က မြဲတယ်လို့ ပေါ်လာရင်း၊ ဆင်းရဲလို့ ရှုလိုက်ရင်း၊ တစ်ဘက်က ချမ်းသာတယ်လို့ ပေါ်လာရင်း၊ အနတ္တလို့ ရှုလိုက်ရင်း၊ တစ်ဘက်က အတ္တပါလို့ ပေါ်လာရင်းနဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း အငြင်းအခုံ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စွဲလမ်းပြီး အတိတ်တရားတွေကို ရှုခြင်းဖြင့် သဘောမှန်ကိုလည်း မသိနိုင်ဘူး။ အစွဲအလမ်း ကိလေသာကိုလည်း မငြိမ်းစေနိုင်ဘူး။ဒါကြောင့် အတိတ် တရားကို စပြီး မရှုရတာလို့ မှတ်ထားကြရမယ်။

အနာဂတ်ကို စ၍ မရှုရ

အနာဂတ်တရားဆိုတာကတော့ မဖြစ်ပေါ်လာသေးလို့ "ဘယ်တော့ဖြစ်မယ်"လို့လဲ အတိအကျ မသိနိုင်ဘူး။ "ဘယ်လိုဖြစ်မယ်" ဆိုတာကိုလည်း အတိအကျ မသိနိုင်ဘူး။ ပြီးတော့ နောင်အခါမှ ဖြစ်မည့်တရားတွေကို စောစောက ကြိုတင်ပြီး ရှုထားပေမယ်လို့ နောင်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ မရှုမိရင် တဏှာ ဒိဋ္ဌိကိလေသာက စွဲလမ်းဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် အနာဂတ်ကို သုတမယ စိန္တာမယဖြင့် မှန်းဆပြီး ရှုတာဟာ --

သဘောမှန်လည်း မသိနိုင်ဘူး။

အစွဲအလမ်း ကိလေသာကိုလည်း မငြိမ်းစေနိုင်ဘူး။

ဒီလို အမှန်လည်း မသိ၊ ကိလေသာကိုလဲ မငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ အတွက် အနာဂတ်တရားကိုလည်း စပြီးမရှုရလို့ မှတ်ထားကြရ မယ်။

ကာလဝိမုတ်ကို မရှုရ

ကာလဝိမုတ်ဆိုတာကတော့ မိမိသန္တာန် သူတစ်ပါး သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပြီးလည်း မဟုတ်။ ဖြစ်ဆဲလည်း မဟုတ်။ တကယ် ဖြစ်လတ္တံ့လည်း မဟုတ်ပါဘဲ သုတစိန္တာမျှဖြင့် ဆင်ခြင်တွေးဆပြီး ရှုနေတဲ့ တရားတွေပါပဲ။

သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်

အဲဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် စာသံပေသံ ပါ၍ ခံ့ခံ့ညားညားရှိသော်လည်း အမည်ပညတ်, အာကာရပညတ်, သဏ္ဍာနပညတ်တွေမျှ ဖြစ်နေကြောင်း ထင်ရှားတွေ့ရပါတယ်။

ယခုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ

လူတစ်ယောက်က "ရုပ် အနိစ္စ, ရုပ်အနိစ္စ"လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် "ရုပ်တရားသည် ခဏမစဲ တဖွဲ့ဖွဲ့ ဖြစ်ပျက်နေသည်" ခဏမစဲ တဖွဲ့ဖွဲ့ ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် "မမြဲ မမြဲ"လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေတယ် ဆိုပါတော့-

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အဲဒီလို ရှုနေတဲ့ရုပ်ဟာ–

ဘယ်ကရုပ်လဲ၊ တကယ်ဖြစ်ဖူးတဲ့ ရုပ်လား၊ တကယ် ဖြစ်နေဆဲ ရုပ်လား၊ တကယ်ဖြစ်မည့် ရုပ်လား၊ မိမိသန္တာန်က ရုပ်လား၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်က ရုပ်လား၊ မိမိသန္တာန်ကဆိုလျှင်– ခေါင်းထဲက ရုပ်လား၊ ကိုယ်ထဲက ရုပ်လား၊ ခြေထဲက ရုပ်လား၊ စက္ခုဒွါရက ရုပ်လား၊ သောတဒွါရက ရုပ်လား စသည်ဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဘယ်ရုပ်ကမျှ မဟုတ်ဘဲ အမည်ပညတ်စသော စိတ်ကူးအာရုံမျှ ဖြစ်နေကြောင်း ထင်ရှားပါလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် ကာလဝိမုတ်ကိုလည်း မရှုရတာပါပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ကို စ၍ရှုရသည်

ဘာ့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကိုတော့ ရှုရပါသလဲဆိုရင်–

ပစ္စုပ္ပန်တရားဆိုတာ ယခုမှ ဒွါရ ၆–ပါးမှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်ကိလေသာနဲ့မှ မစွဲလမ်းရသေးဘူး။

အဝတ်သစ်များမှာ အညစ်အကြေး မထင်သေးတာလို စက္ကူအသစ်များမှာ မင်စာလုံး မထင်သေးတာလို အသစ်စက်စက်စင်ကြယ်နေတယ်။

အဲဒါကို ဝိပဿနာက ဦးအောင်ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်းသိသွားရင် အဲဒီတရားအပေါ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေမကပ်ငြိ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ဘူး။

မရှုမိရင်တော့ အဲဒီတရားကို ကိလေသာက စွဲလမ်းသွားတယ်။ စွဲလမ်းပြီးတော့မှလည်း ခုနက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပြုပြင်လို့

မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီသဘောကို နားလည်အောင်လို့ ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်မရှုနိုင်ရင် တဏှာ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တယ်။

* ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။

ဘာတွေနဲ့စွဲလမ်း

ဖြစ်ခိုက်မှာ ဖြစ်တုန်း ဖြစ်ဆဲမှာ မရှုမိလိုရှိရင် အဲဒီရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှု ဝင်ရောက်ပါတယ်တဲ့။ ဘာတွေနဲ့ စွဲလမ်းသလဲဆိုရင်–

ကာမုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ တဏှာနဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်, သီလဗ္ဗတုပါဒါန်, အတ္တဝါဒုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းဆိုတာဟာ ဥပါဒါန်ပဲ။

ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင်– ဘာတွေ ဖြစ်သွားသလဲဆိုတော့– တဿုပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿု–ပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။ (မ ၁၊ ၃၃၃၊ သံ ၂၊ ၁၂။) ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်အတိုင်း ဆင်းရဲတရားတွေချည်း ဖြစ်သွားတယ်။

သေးသေးကွေးကွေးမဟုတ်

ဒါကြောင့် "စွဲလမ်းတယ်"ဆိုတာဟာ သေးသေးကွေးကွေး တရားမဟုတ်ဘူး။ ကာမုပါဒါန်, ဒိဋ္ဌုပါဒါန်, သီလဗ္ဗတုပါဒါန်, အတ္တဝါဒုပါဒါန်ဆိုတဲ့ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဥပါဒါန်

တရားကြီးပဲ။ အဲဒီစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်ပြောက်လာတယ်။

ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်နေကြတာ

"ဘယ်လိုလုပ်ရင် ငါကောင်းစား ချမ်းသာမယ်၊ ငါနှင့် စပ်တဲ့သူတွေ ကောင်းစားချမ်းသာမယ်"လို့ ထင်တာတွေဟာ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ပဲ။ တကယ်စွဲလမ်းမိမှတော့ အဲဒီစွဲလမ်းတဲ့အတိုင်း လုပ်တော့တာပဲ။ လုပ်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ ကမ္မဘဝ လို့ခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံဖြစ်တယ်။

ဖြစ်ပုံကတော့

ဖြစ်ပုံကတော့ စွဲလမ်းမိတဲ့သူဟာ "ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းစားချမ်းသာလိမ့်မယ်"လို့ ကိုယ်ထင်မြင် စွဲလမ်းချက် ရှိတဲ့အတိုင်း ကိုယ်အလိုရှိတာတွေ ပြီးစီးအောင် တစ်ခုခုကို သူလုပ်တော့တာပါပဲ။ သူထင်ရာ သူလုပ်တာပါပဲ။ ယခုလူတွေ လုပ်နေကိုင်နေကြတာတွေဟာ ကောင်းတာလည်းရှိတယ်။ ဆိုးတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သူ့အထင်နဲ့သူ ကောင်းတယ်ထင်ရာတွေကို လျှောက်လုပ်နေကြတာပါပဲ။

အဲဒီလို ကောင်းတယ်တင်တာက ဘာလဲဆိုရင်– ဥပါဒါန်ပဲ။ ဒီလိုလုပ်လျှင် ကောင်းမယ်၊ ဟိုလိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ ထင်နေကြတာတွေဟာ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းတွေပဲ။

အစွဲတွေနဲ့ လုပ်နေကြတာ

ကောင်းမယ်လို့ ထင်တဲ့အစွဲတွေနဲ့ လုပ်နေကြတာပါပဲ။ ဘေးက ပုဂ္ဂိုလ်အမြင်နဲ့ မကောင်းပေမဲ့ လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အမြင်နဲ့ တော့ သူ့ဟာသူ ကောင်းနေတာချည်းပဲ။ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေးရင် "ကောင်းတယ်"လို့ချည်း ပြောမှာပဲ။ ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်တာပေါ့။ မကောင်းဘူး ထင်ရင် ဘယ် လုပ်မှာလဲ။

ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်နေကြတာ

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေဟာ ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ် နေကြတာပဲ။ သူခိုးက သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးတယ်။ အဲဒါသူ့ အနေနဲ့တော့ ကောင်းတယ်ထင်လို့ ခိုးတာပဲ။ ဓားပြက လုယက် တိုက်ခိုက်တယ်။ အဲဒါလဲ သူကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ။ သတ်တဲ့သူက မညှာမတာ ရက်ရက်စက်စက် သတ်တယ်။ အဲဒါ လည်း သူကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ။ အဇာတ သတ်မင်းက သူ့ဖခင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကို သတ်တယ်။ သူကောင်း တယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ။

ရှင်ဒေဝဒတ်က မြတ်စွာဘုရားကို ကျောက်တုံးနဲ့ လှိမ့် ချပြီး သေကြောင်းကြံတယ်။ အဲဒါလည်း သူကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ။ အဆိပ်သောက်ပြီး သေတဲ့လူဟာလည်း သူကောင်း တယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ။ ညအခါ မီးထဲဝင်တဲ့ ပိုးကောင် ကလေး

တွေလည်း ကောင်းတယ်ထင်လို့ တိုးကြတာပဲ။ ဒီလိုချည်းပါပဲ။ သတ္တဝါတွေဟာ ဘာမဆို ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်နေကြတာချည်းပါပဲ။ ယခု လောကမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အကောင်းချည်း ထင်နေကြတဲ့အတွက် မတော်တာတွေလည်း လျှောက်လုပ်နေကြတာပဲ။ အင်မတန်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်ကြောင့် အကုသိုလ် ကမ္မဘဝတွေ ဖြစ်တယ်။

မှန်ကန်သော စွဲလမ်းမှု

"သူတစ်ပါးအား ကိုယ်, စိတ် ဆင်းရဲအောင် အကျိုးမဲ့ကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်လျှင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးအကျိုးကို ဆောင်လျှင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ပေးလှူလျှင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်လျှင် ယခုဘဝမှာလည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်း, အနာကင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်းစသော ကောင်းကျိုးတွေကို ရနိုင်တယ်။ နောင်သံသရာဘဝတွေမှာလည်း ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရသွားနိုင်တယ်"လို့ ဒီလိုစွဲလမ်းတာမျိုးကတော့ မှန်ကန်သော စွဲလမ်းမှုပဲ။

ဒီလိုအမှန်အတိုင်း စွဲလမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လောကကြီးပွားချမ်းသာရေးတွေကို ရည်ရွယ်ပြီး ဒါန, သီလအစရှိတဲ့ ကောင်းမှုတွေကို ပြုတယ်။ ပြုတော့ ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်သလဲလို့ဆိုရင် "ဘဝပစ္စယာ

ဇာတိ” ဆိုတဲ့အတိုင်း လက်ရှိဘဝက သေတဲ့အခါမှာ အဲဒီကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်ရတယ်။ ဘယ်မှာ ဖြစ်ရသလဲဆိုရင်–လူ့လောက နတ်လောကဆိုတဲ့ သုဂတိဘဝ ကောင်းမြတ်တဲ့ဘဝတွေမှာပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ လူ့ပြည်မှာဖြစ်ရင် အသက်ရှည်ခြင်း, အဆင်းလှခြင်း, ကျန်းမာခြင်းအစရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်းဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့လဲ ပြည့်စုံနေမယ်။ အမျိုးမြတ်ခြင်း, အခြွေအရံများခြင်း, ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများခြင်း အစရှိတဲ့ အပြင်ပ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံနေမယ်။ လူချမ်းသာကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ရင်လည်း နတ်သား နတ်သမီး အခြွေအရံ ပရိသတ်တွေ, ဘုံဗိမာန်ကြီးတွေ တခမ်းတနားကြီး ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ “ကောင်းစားချမ်းသာလိမ့်မယ်”လို့ စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ကောင်းစားချမ်းသာနေတယ်လို့ပဲ လောကအလိုအားဖြင့် ဆိုရပါတယ်။

ကုသိုလ်အကျိုးလဲဒုက္ခပဲ

ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတော်အရဆိုရင်တော့ အဲဒီ လူချမ်းသာကြီး, နတ်ချမ်းသာကြီး ဖြစ်နေရတာလည်း ဆင်းရဲ မကင်းသေးဘူး။ ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ဘူး။

“ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ” ဘဝအသစ်ဖြစ်တဲ့အတွက် အိုရခြင်း, သေရခြင်းလည်း ပေါ်လာပါတယ်တဲ့။ သူ့ခမျာ အဲဒီဘဝမှာ ဖြစ်မိတဲ့အတွက် လူချမ်းသာကြီး ဖြစ်နေပေမယ်လို့ အဲဒီလူချမ်းသာကြီးအဖြစ်နဲ့ပဲ အိုရဦးမယ်၊ ယခု လောကမှာရှိတဲ့

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

လူချမ်းသာကြီးတွေကို လျှောက်ကြည့်ပါ။ အသက်(၇၀)ကျော် (၈၀)ဆိုဂှင် ဘာမှနေရာမကျဘူး။ ဆံပင်တွေကဖြူ, သွားတွေက ကျိုး, မျက်စိက မှုန်, နားက ထိုင်း, ခါးက ကိုင်း, အရေတွေက တွန့်, အားအင်တွေက ဆုတ်ယုတ်ပြီး အသုံးမကျတဲ့အနေ ရောက် နေကြတာပဲ များပါတယ်။

အဲဒီ အဘိုးအို အဖွားအိုကြီးတွေဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ က ဘယ်လိုပဲ ပြည့်စုံနေပေမယ်လို့ ဂုဏ်သိန်တွေက ဘယ်လိုပဲ ကြီးနေပေမယ်လို့ ပျော်နိုင်ကြပါဦးမလား။ ပြီးတော့ အိုနာ တစ် မျိုးမျိုးကလည်း စွဲကပ်နေတတ်သေးတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း အဲဒီလို အဘိုးအို အဖွားအိုကြီးတွေမှာ ကောင်းကောင်းလည်း မအိပ် နိုင်ကြဘူး။ ကောင်းကောင်းလည်း မစားနိုင်ကြဘူး။ အထိုင်အထ အသွားအလာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မရှိကြတော့ဘူး။ နောက် ဆုံး တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီလူချမ်းသာကြီးလို့ခေါ်ရတဲ့ အဘိုးအို အဖွားအိုကြီးမှာ သေရဦးမှာပဲ။ သူဌေးပဲဖြစ်ဖြစ်, မင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက်အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့ကျ တော့ သေရပြန်တာပဲ။

စွန့်ခွါသွားဖို့ တော်တော်ခက်မယ်

အဲဒီလိုအခါမှာ ဘာမှ အားကိုးစရာမရှိတော့ဘူး။ ဆွေ မျိုးတွေ, မိတ်ဆွေတွေ, အခြွေအရံတွေက အနီးအပါးမှာ ဝိုင်းပြီး ပြုစုနေကြမယ်။ အဲဒီလို ပြုစုနေရင်းပဲ မျက်စိကလေး မှိတ်ပြီးတော့ စုတိစိတ်ကျပြီး သေသွားရမှာပဲ။ သေပြီးတော့လည်း ကံအား

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

လျော်စွာ ဘဝတစ်ပါးကို တစ်ယောက်တည်း ခွဲခွါသွားရမယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ လက်ရှိစည်းစိမ် အခြံအရံတွေ ကို စွန့်သွားဖို့လည်း တော်တော်ကို ခက်မှာပါပဲ။ ကုသိုလ်ကံ မပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာဆိုရင် သွားရမည့် နောက်ဘဝအတွက်လည်း တော်တော်ကို စိတ်ပူမိမှာပဲ။

နတ်ချမ်းသာကြီးလည်း ဒုက္ခ

ထို့အတူ နတ်ချမ်းသာကြီးလည်း သေရမှာပဲ။ နတ်လည်း မသက်သာပါဘူး။ နတ်များမှာ စုတေခါနီး လူ့ပြည်က ရက်နဲ့ ၇-ရက်လောက်အတွင်းမှာ ပုဗ္ဗနိမိတ်ငါးပါး ထင်ပါသတဲ့။

ပန်ဆင်ထားတဲ့ နတ်ပန်းတွေက ဘယ်တော့မှ မညှိုးဖူး ဘဲနဲ့ အဲဒီအခါမှာ ညှိုးကုန်သတဲ့၊ နတ်ဝတ်တန်ဆာများ မတောက် ပြောင်ဘဲ ညစ်နွမ်းလာတယ်၊ လက်ကတီးကြားကလည်း ချွေး တွေ မကျစဖူးဘဲ ကျလာသတဲ့၊ ကိုယ်မှာလည်း တစ်သက်လုံး ပျိုပျိုရွှယ်ရွှယ်နဲ့ရှိလာခဲ့ပါလျက် အဲဒီအခါကျမှ အိုရုပ်တွေ ပေါ်လာ သတဲ့၊ နတ်ဟာ တစ်သက်လုံး ဘယ်တော့မှ မပျင်းခဲ့ဖူးပါပဲနဲ့ အဲဒီအခါမှာ နတ်ပြည်တွင် မပျော်တော့ဘဲ ပျင်းလာပါတယ်၊

အဲဒီလို ပုဗ္ဗနိမိတ်ငါးပါး ထင်လာတဲ့အခါ "မကြာခင် သေရတော့မယ်"ဆိုတာကို သိနေတော့ အဲဒီနတ်မှာ အကြီးအ ကျယ် စိုးရိမ်ပူပန်ရပါသတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားမရှိရင် သိကြားမင်း ဘယ်အထိ ဒုက္ခရောက်မလဲ

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က သိကြားမင်းကြီးမှာ အဲဒီလို ပုဗ္ဗနိမိတ်တွေ ထင်ပေါ်လာတော့ "သေရတော့မယ်" ဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက် သောက ပရိဒေဝတွေ အကြီးအကျယ် တောက်လောင်ရှာသတဲ့။ "ငါသေရတော့မယ်၊ လက်ရှိ အခြွေအရံ စည်းစိမ်တွေနဲ့ ခွဲရတော့မယ်၊ သိကြားစည်းစိမ် ဆုံးရှုံးရတော့မယ်"လို့ တွေးတောပူပန်ပြီး ကြောက်ရှာလွန်းလို့ မြတ်စွာဘုရားထံ အမြန်လာပြီး တရားနာရတယ်။

တရားနာနေရင်းပဲ သောတာပန်လည်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဘဝဟောင်းသိကြားအဖြစ်က စုတေပြီး သိကြားအသစ်လည်း ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့မှာ လက်ရှိစည်းစိမ်တွေ ဆုံးရှုံးမသွားသေးလို့ တော်ပါသေးရဲ့၊ အဲဒီတုန်းက မြတ်စွာဘုရားက ထင်ရှားရှိနေပေလို့ပဲ။ အကယ်၍သာ မြတ်စွာဘုရားက မရှိဘူးဆိုရင် သိကြားမင်းဟာ ဘယ်အထိ ဒုက္ခရောက်သွားမယ်ဆိုတာ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နတ်ချမ်းသာကြီး ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာလည်း မသက်သာလှပါဘူး။

အိုရ, သေရရုံတင် မကဘူး

ပြီးတော့ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာဘဝမှာ အိုရ, သေရရုံ တင်မသေးဘူး။ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ –အကြောင်းအားလျော်စွာ စိုးရိမ်ပူဆွေးရတာတွေ, ငိုကြွေး

ရတာတွေ, ကိုယ်ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတွေ စိတ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးတွေ, စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူပန်ရတာတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြပါသေးတယ်တဲ့။ ဒါတွေက အကုန်လုံး မလိုအပ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ။

ဇဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ–

ဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်အရအားဖြင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ကုသိုလ်ကမ္မဘဝ ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲပဲ။ အဲဒီကမ္မဘဝကြောင့် လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာလည်း ဖြစ်ရ, အိုရ, သေရ, စိုးရိမ်ပူဆွေးရ, ငိုကြွေးရ, ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲရ အစရှိတဲ့ ဒုက္ခတွေကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ။ အကုန်လုံး ဆင်းရဲချည်းပဲလို့သာ ဆိုရတယ်။

အကုသိုလ်အကျိုးက ပိုပြီးကြောက်စရာကောင်း

ကုသိုလ်အကျိုးဖြစ်တဲ့ လူ့ဘဝ, နတ်ဘဝတွေလဲ ဆင်းရဲပဲဆိုရင် အဲဒီကုသိုလ်ကို မပြုဘဲနေတာက ကောင်းမယ် မဟုတ်လားလို့ ဒီလိုမေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုလဲ မမှတ်ရဘူး။ ကုသိုလ်ကို မပြုရင် အကုသိုလ်တွေချည်း ဖြစ်ပွားနေမယ်။ ဒီတော့ အဲဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် ငရဲကိုလဲ ကျရောက်သွားမယ်။ တိရစ္ဆာန်ဘုံလဲ ရောက်သွားမယ်။ ပြိတ္တာဘုံလည်း ရောက်သွားမယ်။ အသုရကာယ်ဘုံလဲ ရောက်သွားမယ်။

တရားဘယ်လိုရှုမှားမလဲ

အဲဒီအပါယ် ၄–ဘုံ ရောက်သွားမှ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ မပြတ်တွေ့ပြီး မပြတ်ဒုက္ခရောက်သွားမှာ။ အဲဒါကမှ သာပြီး ကြောက်စရာကောင်းတာ။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝကို ဆင်းရဲတယ်လို့ ဆိုရတာကတော့ နိဗ္ဗာန်လို အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေ မကင်းသေးတဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်နဲ့ နှိုင်းစာပြီးတော့သာ ဆင်းရဲတယ်လို့ဆိုတာ။ အကုသိုလ်ကံအကျိုး အပါယ်ဘဝတွေနဲ့ နှိုင်းစာကြည့်ရင်တော့ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေကို ချမ်းသာတယ်လို့ပဲ ဆိုရပါတယ်။

မှားယွင်းသောခံ့လမ်းမှု

ယခုမှားယွင်းတဲ့ အစွဲအလမ်းကြောင့် အကုသိုလ် ကမ္မဘဝ စသည်ဖြစ်ပြီး အတိုင်းထက်အလွန် ဆင်းရဲပုံကို ပြောမယ်–

တချို့က "ဒီလို လုပ်မှပဲ ကောင်းစားချမ်းသာမယ်"လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းပြီးတော့ သူတစ်ပါးကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်တယ်။ သူတစ်ပါး ဉစ္စာကို မညှာမတာ ခိုးတယ်။ လုယက်တယ်။ သူတစ်ပါး အကျိုးမဲ့ကို မတော်မတရား ပြုတယ်။ အဲဒီလို ပြုတာဟာ အကုသိုလ်ကမ္မဘဝတွေပဲ။ အဲ့ဒီအကုသိုလ် ကမ္မဘဝတွေကို ပြုထားတဲ့သူမှာ တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီအကုသိုလ်ကံတွေက တန်ပြန်ပြီးတော့ မကောင်းကျိုးတွေကို ပေးတော့တာပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာမဟုတ်ဘဲ ဆင်းရဲတွေနဲ့သာ တွေ့နေရတော့တာပဲ။ အထူးအားဖြင့် အကျိုးပေးပုံကတော့ လက်ရှိဘဝက သေသွားတဲ့အခါမှာ မိမိပြုထားတဲ့

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

အကုသိုလ်ကမ္မဘဝကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်ရတယ်။ ဖြစ်ရတော့လည်း ဘဝကောင်းတွေမှာ ဖြစ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသုရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ် ၄–ဘုံမှာ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီအပါယ် ၄–ဘုံတွေမှာ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတော့ ဖြစ်ကတည်းက ချက်ချင်း ဆင်းရဲ ဒုက္ခနဲ့ တွေ့ရတော့တာပါပဲ။ ငရဲကို ကျရောက်သွားတယ်ဆိုရင် မီးပုံကြီးထဲ ခုန်ချလိုက်ရသလို တခါတည်း အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက် တော့တာပါပဲ။ လူ့ဘဝက ဆွေမျိုးတွေက မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ ငိုကြွေးနေကြတုန်းမှာပဲ စုတိစိတ်ကလေး ကျလိုက်တာနဲ့ တစ် ပြိုင်နက် ငရဲမီးထဲ ခုန်ချလိုက်ရ ၂လို ဖြုတ်ကနဲ့ ကျရောက်သွားတယ်။ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတာပဲ။ အဲဒီလို ငရဲကျ ရောက်သွားပြီဆိုမှတော့ လူမပြောနဲ့တော့ အင်မတန် တန်ခိုးကြီးတဲ့ မာရ်နတ်ကြီးတောင် ဘာမှဆောက်တည်ရာ မရ တော့ဘူး။

ဒူသီမာရ်နတ်ဝတ္ထု

ကကုသန်မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဒူသီဆိုတဲ့ မာရ် နတ်ကြီးဟာ အင်မတန် မာန်မာနထောင်လွှားနေသတဲ့။ သူက မြတ်စွာဘုရားကိုရော, ရဟန်းသံဃာတော်တွေကိုပါ အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် အမျိုးမျိုး အနှောင့်အယှက်တွေ ပြုနေသတဲ့။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုး နှောင့်ယှက်ရုံနဲ့ အားမရတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးကျတော့ သူက လူတစ်ယောက်ကို ပူးကပ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား နောက်တော်က လိုက်ပါလာတဲ့ အဂ္ဂသာဝက ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကို

ခဲနဲ့ ပေါက်တယ်။ ရဟန္တာမထေရ်ဟာ သူပေါက်တဲ့ ခဲဒဏ်ကြောင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရရှာတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီမာရ်နတ်ကြီးလည်း အလွန်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ မကောင်းမှုကို ပြုမိတဲ့အတွက် ချက်ချင်းပဲ ကံကုန်ပြီး မာရ်နတ်အဖြစ်က စုတေသွားတယ်။ စုတေပြီးတော့လည်း ချက်ချင်းပဲ အဝီစိငရဲ ကျရောက်သွားတယ်။ ငရဲထိန်းတွေ လက်အောက် တစ်ခါတည်း ရောက်သွားတော့တာပဲ။

အဲဒီလို ရောက်သွားတော့ သူ့ခမျာ ဘာမှ မတတ်နိုင်ရှာဘူး။ မာရ်နတ်ဘဝတုန်းကတော့ နတ်ပြည် ၆-ထပ်မှာ သူက အင်မတန် စွာတယ်။ အခြားနတ်တွေအပေါ်မှာ သူက မင်းမူနေတယ်။ နတ်များက သူ့ကို ကြောက်နေကြရတယ်။ ငရဲကျရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ငရဲထိန်းတွေရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်မှာ နင်းပြားဖြစ်လို့ ဘာမှ အစွမ်းသတ္တိ မရှိရှာတော့ဘူး။ တစ်ခါတည်း ချက်ချင်း ဒုက္ခရောက်သွားရှာတော့တာပဲ။

လူ့လောကမှာ စွာနေတဲ့လူတွေ

ယခုလူ့လောကမှာ အနိုင်ကျင့်ပြီး စွာနေတဲ့လူတွေလည်း တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီမာရ်နတ်ကြီးလို ငရဲထိန်းတွေရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်ရောက်ပြီး အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်ကြရဦးမယ်။ အဲဒီငရဲက လွတ်ပြန်လျှင်လည်း ပြိတ္တာဖြစ်လိုက်, တိရစ္ဆာန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ အများကြီး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သွားကြဦးမယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲလို့ အရင်းကို စစ်ကြည့်ရင် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့်ပဲ။

"သူတစ်ပါးတွေကို ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ရမှ ကောင်းစားချမ်းသာမယ်"လို့ စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်ကြောင့် အကုသိုလ် ကမ္မဘဝတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဘဝကြောင့် ဇာတိခေါ်တဲ့ အပါယ်ဘဝတွေဖြစ်ပြီးတော့ အနှစ်သိန်းသန်း မရေမတွက်နိုင်အောင် အပါယ်ဆင်းရဲတွေကို ခံစားသွားရတယ်။ ဇရာမရဏအတွက် ဒုက္ခရောက်တာကိုတော့ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ

ဒါကြောင့် ဥပါဒါန်ဆိုတာ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ အင်မတန်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုရတယ်ဆိုတာ ဒီဥပါဒါန် မဖြစ်နိုင်အောင် ဥပါဒါန်ငြိမ်းသွားအောင်လို့ ရှုရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ "မစွဲဖို့ရာရှုရပါတယ်"ဆိုတာကို ဖော်ပြထားတာပဲ။

တဏှာနဲ့ သာယာပြီး မစွဲလမ်းဖို့၊

ဒိဋ္ဌိနဲ့ အထင်မှားပြီး မစွဲလမ်းဖို့၊

မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေအားဖြင့် တဏှာနဲ့ သာယာပြီး မစွဲလမ်းဖို့၊ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင် ငါကောင်အနေအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိနဲ့ထင်မှားပြီး မစွဲလမ်းဖို့ ရှုရတာပဲ။ ဒီလိုမရှုနိုင်တဲ့သူတွေမှာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်းအဲဒီလို စွဲလမ်းနေကြတယ်။ စွဲသလား မစွဲဘူးလားဆိုတာ ကိုယ်တွေ့နဲ့ ကိုယ်ဟာကိုယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြပါလေ။ သူ့ဟာသူအဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွေ့နဲ့ စဉ်းစားကြည့်ရန်

မြင်ရာက စပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လှပတင့်တယ် ရှုချင်ဖွယ် အဆင်းကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်နှယ်အောက်မေ့သလဲ။ စိတ်က သာယာနေတယ်။ သဘောကျနေတယ်မဟုတ်လား။ မကြည့်ချင်ပါဘူး။ မမြင်ချင်ပါဘူးလို့တော့ ငြင်းမှာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်ကတော့ အဲဒီမြင်ရတာကလေးကို "လှပတင့်တယ်လိုက်တာ။ ချစ်စရာကလေးပဲ"လို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတယ်။ ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံနဲ့ အဲဒါကလေးကို သိပ်သဘောကျနေတယ်။ ပြီးတော့ မြဲတယ်လို့လဲ ထင်နေတယ်။ မြင်ရတဲ့ အာရုံဝတ္ထုဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်, အသုံးအဆောင်ဝတ္ထုပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါကို "အရင်ကလည်းရှိ, ယခုလဲရှိ, နောင်လဲရှိ, အမြဲတမ်း တည်ရှိနေတယ်"လို့လည်း ထင်တယ်။ ကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာမဟုတ်သေးပေမဲ့ အဲဒါကလေးကို ကိုယ်ပိုင်အနေနဲ့ သိမ်းပိုက်ပြီးတော့လည်း သာယာနေတယ်။

အဝတ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ကူးနဲ့ ဝတ်ဆင်ကြည်လို့၊ ဖိနပ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ကူးနဲ့ စီးကြည့်လို့ ကိုယ်ပိုင်အနေနဲ့ နှစ်သက်(တဏှာနဲ့) သာယာနေတယ်။ လူပုဂ္ဂိုလ် ဆိုရင်လည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ကူးနဲ့ အသုံးချပြီး နှစ်သက်သာယာသွားတာပါပဲ။

ထို့အတူ ကြားရာကလည်း ကြားရတဲ့ အသံကလေးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အသံရှင်ကိုပါ သာယာသွားတယ်။

အနံ့ နံရာကလည်း ထို့အတူ သာယာသွားတယ်။

အရသာကို စားသိရာကလည်း ချက်ပြုတ်ပြုပြင်ပေးတဲ့ သူကိုပါ သာယာသွားတယ်။

တွေ့ထိရာကလည်း ကောင်းရင် နှစ်သက် သာယာတာပဲ။

ကြံသိရာမှာတော့ နှစ်သက်သာယာပုံက အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်တာတွေကိုလည်း စိတ်ကူးကြံ စည်ပြီးတော့ နှစ်သက်သာယာနေတယ်။ လိုချင်တောင့်တနေတယ်။ စိတ်ကူးထဲမှာတော့ ကိုယ်ပိုင်လိုပဲ သဘောထားပြီး သာယာနေတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာကလေးတွေအတွက်တော့ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ တစိမ့်စိမ့် ကြံစည်စဉ်းစားပြီး သာယာသဘောကျနေတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို သာယာပြီး စွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်ရအောင်လို့လည်း ရှုရတာပါပဲ။

ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း အထင်မှားပြီး စွဲလမ်းတာပဲ။ သူကတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ ထင်မှတ်ပြီး စွဲလမ်းတယ်။ ဘယ်လို စွဲလမ်းသလဲဆိုတော့–

မြင်ရတဲ့ဟာကိုလည်း ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါပဲလို့ ထင်တယ်။

မြင်သိတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ငါကောင်ပဲ, သတ္တဝါကောင်ပဲလို့ ထင်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိသေးရင်– မြင်ရာကနေပြီး ဒီအတိုင်းပဲ စွဲလမ်းနေကြပါတယ်။

လူတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ရင် “ဒီအတိုင်း စွဲလမ်းမှု ရှိနေတယ်” ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ထင်ရှား သိနိုင်ပါတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ရုပ်နာမ် ၂–မျိုးသာရှိ

တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်နေတဲ့ သတ္တဝါကလေးအနေနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ ထင်နေတယ်။ သူများတွေကိုလည်း ထင်နေတယ်။ အမှန်ကတော့ တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး တည်နေတဲ့ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင်ဆိုတာ ရှိတာကိုမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ကာဆက်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့ ရုပ်ကလေးတွေ။ ဒီရုပ်နာမ် ၂–မျိုးသာ ရှိတာပဲ။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေကြတာပဲ။

မြင်ရာက စွဲလမ်းသလိုပဲ ထို့အတူ ကြားရာကလည်း စွဲလမ်းတယ်။ နံရာ, စားရာ, တွေ့ထိရာကလည်း စွဲလမ်းတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံသိရာကတော့ ငါကောင်, သတ္တဝါကောင် အနေနဲ့ အစွဲအလမ်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလိုဒွါရ ၆–ပါးက ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း အထင်မှားပြီး စွဲလမ်းနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစွဲလမ်းမှုတွေ မဖြစ်ရအောင်လို့လည်း ရှုရတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဆောင်ပုဒ်က "မစွဲဖို့ရာ ရှုရပါတယ်"လို့ ဆိုထားတယ်။ အဲဒီလို ရှုရတော့လည်း ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုပါမှ စွဲလမ်းမှုက ကင်းငြိမ်းနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် "ဖြစ်ဆဲမှာ ရှုရပါတယ်"လို့လည်း ဆိုထားပြန်တယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ မရှုရင် ဘာဖြစ်သလဲလို့ ဆိုတော့ စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် "ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်"လို့ ဆောင်ပုဒ်က ဆိုထားတာ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ဖြစ်ခိုက်ဆိုတာ

"ဖြစ်ခိုက်"ဆိုတာ မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်, နံခိုက်, စားသိခိုက်, တွေ့ထိခိုက်, ကွေးခိုက်, ဆန့်ခိုက်, လှုပ်ရှားခိုက်, ကြံသိခိုက် အဲဒါတွေပါပဲ။

အဲဒီမြင်ခိုက်, ကြားခိုက် စသည်မှာ မရှုမိလို့ရှိရင် အဲဒီရုပ်နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေနဲ့ (တဏှာနဲ့) စွဲလမ်းမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင်အနေနဲ့ (ဒိဋ္ဌိနဲ့) စွဲလမ်းမှု။ ဒီလိုစွဲလမ်းမှုတွေက ဝင်ရောက်လာတယ်။

"ထင်လွဲ သာယာ၊ စွဲလမ်းတာ၊ နှစ်ဖြာ ဥပါဒါန်"

ထင်လွဲ(ဒိဋ္ဌိ) သာယာ (တဏှာ)

ဟုတ်မဟုတ် သိရအောင်

အဲဒါဟုတ်မဟုတ် သိရအောင် စဉ်းစားကြည့်ကြပေါ့။ "မြဲတယ်လို့ ငါတို့ ထင်နေတာဟာ ဘယ်ကလာသလဲ"လို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မြင်ရာကလည်း လာတယ်။
ကြားရာကလည်း လာတယ်။
နံရာကလည်း လာတယ်။
စားသိရာကလည်း လာတယ်။
တွေ့ထိရာကလည်း လာတယ်။
စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံသိရာကလည်း လာတယ်။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အဲဒီဖ–ဿနဟာ စွဲလမ်းမှုတွေ ဝင်လာဖို့ တံခါးကြီး ဖ–ပေါက်ပေါ့။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မြင်ရ, ကြားရ, သိရတဲ့ အာရုံတွေကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ မရှုမိရင် စွဲလမ်းမှု ကိလေသာတွေ ဖ–ဿန၊ ဖ–ဒွါရက ဝင်ရောက်လာတယ်။ ဒါကြောင့်–

* ဖြစ်ခိုက်မရှု။ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်”

ဆောင်ပုဒ်က ဆိုထားတာပဲ။

“စွဲမှုဝင်ရောက်သည်”ဆိုတာ ဘယ်လိုစွဲတာလဲဆိုတော့–

* မြဲတယ်ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။

အဲဒီလို စွဲလမ်းမှု မဖြစ်စေချင်လျှင် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ချက်ချင်း ရှုရမယ်။ အဲဒီလို ရှုသွားရင်တော့ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်ဖို့ဆောင်ပုဒ်က–

*** ဖြစ်ခိုက်မှတ်ရှု။ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။**

အကြွေးမရ

ဈေးဝယ်ရာမှာ အကြွေးရသလို ဝိပဿနာရှုရာမှာတော့ “နောက်မှ ရှုမယ်”လို့ ဒီလိုအကြွေးထားလို့ မရဘူး။ ချက်ချင်းလက်ငင်းရှုသွားမှ ရတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း ယခုမြင်ရင် ယခုရှု။ ယခုမြင်ရင် ယခုရှု။

ဒီလို ချက်ချင်း ချက်ချင်းရှုသွားရတယ်။ အကြွေးမထားရဘူး။ ချက်ချင်း လက်ငင်း ရှုရှုသွားမှရတယ်။ ဒါမှ စွဲလမ်းမှုက မဝင်ရောက်နိုင်တာ။ ဒီလို လက်ငင်း မရှုနိုင်ဘဲ အကြွေးကျန်သွားရင်တော့ အဲဒီအာရုံမှာ စွဲလမ်းမှုတွေက ဝင်ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီလို စွဲလမ်းပြီးမှတော့ ပြန်ပြီး ရှုပေမယ်လို့ မူလအစွဲအလမ်းက မပျောက်တော့ဘူး။ (ဒီအနက်သဘောတွေကို "အတိတ် မရှုရ" အကြောင်းထဲမှာ ဥပမာနှင့်တကွ ပြခဲ့ပြီ။)

* ဖြစ်ခိုက်မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

အဲဒီလို စွဲမှုကင်းပျောက်တာဟာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင်–

* "မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်"

"စွဲမှုကင်းပျောက်သွားတယ်"ဆိုတာ သဘောမှန်အတိုင်းသိသွားလို့ပါပဲတဲ့။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာလိုက်ပြီး ချက်ချင်း ချက်ချင်းရှုနေတဲ့ယောဂီမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့် "မမြဲတဲ့တရားပဲ၊ ဆင်းရဲပဲ၊ သဘောတရားမျှပဲ"ဆိုတာ ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်း သူ့အလိုလို ရှင်းသွားတယ်။

ဒါဟာ ဆရာများက ဟောပေးလို့ ရှင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုရင်းရှုရင်း မျက်စိလည်ပြေသွားသလို သူ့ဟာသူပဲ ရှင်းသွားတာ။ ဒီလိုရှင်းပြီး သိမြင်သဘောကျသွားမှ ဉာဏ်အစစ်လို့ဆိုရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆောင်ပုဒ်မှာ–

* မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

အပြည့်အစုံရှုမှ သိနိုင်

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ "မမြဲတဲ့တရားပဲ၊ ဆင်းရဲပဲ၊ အနတ္တသဘောတရားပဲ"လို့ ဒီလိုဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလိုရှင်းပြီး သိလာတယ်ဆိုတာကလည်း သိလောက်အောင် အပြည့်အစုံ ရှုမှ သိနိုင်တာ။ တစ်အောင့် တစ်ခဏလောက် တစ်ထိုင်လောက်နဲ့က တော့ သိပါလိမ့်မယ်လို့ တာဝန်မခံနိုင်ဘူး။ လူပေါင်းရာထောင် သိန်းသောင်းထဲမှာ တစ်ဦးတစ်လေတော့လည်း ရှိချင် ရှိပေလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော် ကာလတုန်းကတော့ ဂါထာ တစ်ပုဒ်လောက်တရားနာရုံနဲ့ တစ်ထိုင်အတွင်း တစ် ခဏကလေးအတွင်းမှာပဲ မဂ်ဖိုလ်ရသွားကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီခေတ်နဲ့ ယခုခေတ်က နှိုင်းစာလို့တော့ မဖြစ်ပေဘူး။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီတုန်းက ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်နေတယ်။ ပြီးတော့ တရားနာသူတွေရဲ့ အဇ္ဈာသယကိုလဲသိပြီး ဟောတော်မူတယ်။ နာတဲ့သူတွေကလည်း ပါရမီထူးရှိတဲ့သူတွေပဲ။

ယခုနေအခါမှာတော့ ဟောတဲ့သူကလဲ မိမိတတ်သိသမျှ ဟောရတဲ့ တော်ရုံသင့်ရုံ ပုဂ္ဂိုလ်မျှ ဖြစ်နေတယ်။ တရားနာသူတို့ရဲ့ အလိုအဇ္ဈာသယကိုလည်း သိကြတာမဟုတ်ဘူး။ နာသူတွေကလည်း "ပါရမီထူးတယ်"လို့ ဆိုဖို့ခက်ပါတယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ပါရမီထူးရင် ဘုရားလက်ထက်ကထဲက ပါသွားဖို့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုခေတ်မှာတော့ "တစ်ခဏအတွင်းမှာပဲ ထူးထူးခြားခြား အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်"လို့ ဝန်မခံနိုင်ဘူး။ "ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်ရင် ဖြစ်မယ်"လို့ ဒါလောက်သာ ဝန်ခံနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်အားထုတ်မှ ပြည့်စုံမှာလဲ

ဘယ်လောက်ကြာအောင် အားထုတ်မှ ပြည့်စုံနိုင်မှာလဲဆိုရင်–အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောကို ရှင်းပြီး သိတာက သမ္မသနဉာဏ်ကစပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ကလည်း စစချင်း ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတဲ့ ဒီဝိသုဒ္ဓိ ၃–ပါးကို ကျော်လွန်ပြီးမှ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ယခုအများ ယောဂီတို့၏ စံချိန်အရဆိုရင် အလွန်ထူးခြားတဲ့သူမှာ ၂–ရက်၊ ၃–ရက်အတွင်း ဒီသမ္မသနဉာဏ်ကို ရောက်တတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ လေးငါးခြောက်ရက် ခုနစ်ရက်အတွင်း ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်တဲ့သူတွေကို ပြောတာ။ လျော့လျည်းလျည်း (ယော့ယဲယဲ) အားထုတ်နေတဲ့သူတွေမှာတော့ ၁၅–ရက် အရက် ၂၀–တိုင်အောင် ဒီဉာဏ်ကို မရောက်တာလဲ ရှိတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစမှာ တင်းတင်းရင်းရင်း အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပုံကို ဆက်ပြောဦးမယ်။

အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပုံ

အားထုတ်ခါစမှာတော့ အကုန်လုံးကို စေ့အောင်လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးလို့ နည်းနည်းကစပြီး ရှုရတယ်။ ကိုယ်အမူအရာလှုပ်ရှား ပြုပြင်တိုင်း, စိတ်ကူး ဖြစ်တိုင်း ဝေဒနာ ပေါ်လာတိုင်း အကုန်လုံး လိုက်မှတ်ရတယ်။ ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိတဲ့ အခါမှာ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။

စားသောက်ရာ ရေချိုးရာတွေမှာလည်း မှတ်ရတာပဲ။ အထူးမြင်တာ, ကြားတာတွေ ရှိရင် လဲ မှတ်ရတာပဲ။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန် လေး ငါး ခြောက် နာရီလောက်မှတပါး အခြားအချိန်တွေဆိုရင် ဒီလို မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်နေရတယ်။ အနည်းဆုံး တစ်စက္ကန့်လောက်မှာ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရှုနိုင်အောင် မပြတ်လုံးလပြုပြီး ရှုမှတ်နေတယ်။

ရှိရှိသေသေရှုနေရင်

ဒီ လို ရှိရှိသေသေ မပြတ်ရှုနေရင် ၂-ရက်၊ ၃-ရက်လောက်ကြာတဲ့အခါ သတိ သမာဓိ တော်တော် ကောင်းလာတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ၂-ရက်၊ ၃-ရက်နဲ့ မတွေ့သေးရင်လည်း လေး ငါး ခြောက်ရက်အတွင်း တွေ့မှာပေါ့။ သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ ပျံ့လွင့် ပြေးသွားတဲ့ စိတ်တွေဟာ မရှိသလောက်ပဲ နည်းသွားတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်ရင်လဲ အဲဒီစိတ်ကို ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ခြင်း ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ရှုမှတ်လိုက်တော့လဲ တခါထဲ

ပြတ်စဲသွားတယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်က ချိန်းထားသလို ကပ်ခနဲ အံကျကိုက်ပြီး လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားတာတွေက သတိ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့ အထိမ်းအမှတ်တွေပါပဲ။ အဲဒါဟာ "စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တဲ့" သဘောပါပဲ။

နာမ်ရုပ်ကွဲလာတယ်

အဲဒီလိုအခါကစပြီး မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်ရတဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်က တစ်ခြားစီ ကွဲလာတယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော ရုပ်တရားက တစ်ခြား၊ မှတ်သိတဲ့ နာမ်တရားက တစ်ခြား၊ ကွဲပြားပြီး သိလာတယ်။ ပကတိအနေကဆိုရင် ရုပ် ကိုယ်နဲ့ သိတဲ့စိတ်ကို မခွဲခြားနိုင်ဘူး။ တပေါင်းတည်း တစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ ထင်နေခဲ့တယ်။ စာသိအရ ကွဲနေပေမယ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိအနေကတော့ တစ်လုံးတည်း ဖြစ်နေတယ်။

လက်တွေ့သိရအောင်

ယခု လက်တွေ့သိရအောင် လက်ညှိုးကလေးကို လှုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ထင်ရှားတွေ့ရဲ့လား။ အဲဒီစိတ်နဲ့ လှုပ်တာက ကွဲရဲ့လား။ ရိုးရိုးဖြေရင် မကွဲဘူးလို့ ဖြေမှာပဲ။ ခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိ သမာဓိအားကောင်းတဲ့ ယောဂီမှာတော့ "ခဲနဲ့ ပေါက်လိုက်လို့ နံရံကို ထိမှန်သွားရာမှာ နံရံကတစ်ခြား၊ ခဲကတစ်ခြား ကွဲပြားနေသလို" အာရုံရုပ်နဲ့ မှတ်သိစိတ်ဟာ တစ်

ခြားစီ ကွဲနေတယ်။ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ပတ္တမြားနဲ့ အဲဒီမှာ သီထားတဲ့ကြိုး ကွဲနေပုံဖြင့် ဥပမာပြထားတယ်။

(ဒီ ၁၊ ၇၂)

နာမ်ရုပ်ကွဲပုံ ဥပမာ

ဥပမာပြထားပုံကတော့ ဝေဠုရိယခေါ်တဲ့ ကြောင်မျက်ရွဲ ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးညို၊ ကြိုးဝါ၊ ကြိုးနီ စသည်ကို သီထားလျှင် မျက်စိမြင်တဲ့သူက ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ "ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးကို သီထားတယ်။ ဒီဟာက ပတ္တမြားပဲ၊ ဒီဟာက ပတ္တမြားထဲမှာ သီထားတဲ့ ကြိုးပဲ"လို့ ခွဲခြားပြီး မြင်သိသွားသလိုပဲ။

ထို့အတူပင် ယောဂီရဟန်းကလည်း "ဒီဟာက ရုပ်ကိုယ်ပဲ၊ ဒီရှုသိတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က ဒီရုပ်ကိုယ်မှာပဲ မှီနေတယ်။ ဒီရုပ်ကိုယ်နှင့် စပ်နေတယ်"လို့ သိပါတယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာက စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုတာ ရုပ်ကိုယ်ကိုရှုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ဒီ ဥပမာထဲမှာ ပတ္တမြားနဲ့ ရုပ်ကိုယ်တူပါတယ်။

ကြိုးနဲ့ ဝိပဿနာစိတ် ရှုတဲ့စိတ် တူပါတယ်။

ကြိုးက ပတ္တမြားထဲ ဝင်နေတာနဲ့ ရှုတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်က ရုပ်ကိုယ်ဆီရောက်ပြီး သိနေတာ တူပါတယ်။

တို့ယောဂီတွေမှာလဲ "ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတာကလေးက တစ်ခု၊ သိတာကလေးက တစ်ခု၊ ဒါကလေး ၂-ခုပဲ ရှိတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်တာကလေးက တစ်ခု၊ သိတာကလေးက တစ်ခု၊ ဒါကလေး ၂–ခုပဲ ရှိတယ်” စသည်ဖြင့် သူ့ဟာသူပဲ အသိရှင်းလာပါတယ်။

ထို့အတူ –

သွားနေခိုက်မှာလဲ ကြွတဲ့အခါ ကြွတာနဲ့ မှတ်သိတာ။

လှမ်းတဲ့အခါ လှမ်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ။

နင်းချတဲ့အခါ ချတာနဲ့ မှတ်သိတာ။ ဒါပဲ ရှိတယ်။

ဒီရုပ်နဲ့ အသိ။ ရုပ်နဲ့ အသိ၊ တစ်စုံ တစ်စုံ။ ဒါကလေး ၂–ခုပဲ ရှိတယ်။ ဒီပြင် ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတာ တချို့ယောဂီက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောတတ်ကြတယ်။

ဒါထက် သမာဓိဉာဏ် တိုးတက်လာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီမှတ်သိရတဲ့ ရုပ်နာမ်ကလေးတွေ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိလာတယ်။

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ခိုက်မှာ–ဖောင်းတာကလေးက တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်ခိုက်မှာ–ပိန်တာကလေးက တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရင် ဖောင်းတာရော သိတာရော ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရင်လဲ ပိန်တာရော သိတာရော ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ဒီလို ပေါ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက် သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ "ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲ"လို့ ဒီလိုရှင်းပြီး သဘောကျလာတယ်။

ဟုတွာ အဘာဝတော အနိစ္စာ- (အဋ္ဌကထာ)

"ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး"ဆိုတာကို ယောဂီက ကိုယ်တိုင်ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ပြီးသိသွားတာပဲ။

ကိုယ်တိုင်သိဖို့ အရေးကြီး

အဲဒါ ကျမ်းဂန်တွေအရ မှန်းဆပြီး ယူတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာတွေက ပြောလို့ အားနာရှိသေပြီး ယုံကြည်ရတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဉာဏ်ထဲမှာ သူ့ဟာသူ ရှင်းလာတာ။

ဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေ့ပြီးသိမှ ဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တာ။ သူများ ပြောတာကို ယုံကြည်တာက သဒ္ဓါတရားပဲ။ ယုံကြည်လို့ မှတ်သားတာက သညာသိပဲ။ ဉာဏ်ပညာသိ မဟုတ်သေးဘူး။ ကိုယ်တိုင်သိမှ ဉာဏ်သိဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်သိဖို့က အရေးကြီးတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာဟာ ကိုယ်တိုင်သိအောင်လို့ ရှုရတာပဲ။ ရှုနေရင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိလာမှ ဝိပဿနာ အစစ်ဖြစ်တာ။ ဒီဉာဏ်အစစ် ဖြစ်အောင်လို့ အားထုတ်ရတာ။

ယောဂီဟာ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" စသည်ဖြင့် ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့-

ဖောင်းတာကလေးကလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။
ပိန်တာကလေးကလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။
စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်တာတွေလဲ ဖြစ်ပြီးပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။

ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ ကျင်တာ ကိုက်ခဲတာ ယားတာကလေးတွေလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။

ကွေးချင်တာ ကွေးတာ ဆန့်ချင်တာ ဆန့်တာကလေးတွေလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။

ကြွတာ လှမ်းတာ ချတာ လှုပ်ရှားတာကလေးတွေလဲ တစ်ရွေ့ချင်း ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး။

မှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေးတွေလဲ သိသိပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူးလို့ ဒီလို သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲတဲ့တရားတွေကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ သိရတယ်။

ဒီတော့ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲဆိုတာ သူ့ဟာသူ အသိရှင်းသွားတယ်။ ဒီလိုအသိရှင်းမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် အစစ်ဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်အစစ် ဖြစ်အောင်လို့ အားထုတ်ရတာပဲ။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်

ဒီအနိစ္စာနုပဿနာအရာမှာ အဋ္ဌကထာက ဒီလို ခွဲခြား ပြထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၂၈၁။)

အနိစ္စံ ဝေဒိတဗ္ဗံ။ အနိစ္စကို သိရမယ်။

အနိစ္စတာ ဝေဒိတဗ္ဗာ။ မမြဲသည့်အဖြစ် အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်း သိရမယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာ ဝေဒိတဗ္ဗာ။ မမြဲဟု ရှုမြင်တဲ့ အနိစ္စာနုပဿနာကိုလည်း သိရမယ်။

အနိစ္စဆိုတာ

အနိစ္စန္တိ ခန္ဓာပဉ္စကံ – အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။

–မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။

အနိစ္စလက္ခဏာ

ဟုတွာ အဘာဝေါ ဝါ (အနိစ္စတာ) ဖြစ်ပေါ်ပြီး မရှိဘဲ ဖြစ်သွားတာ ကွယ်ပျောက်သွားတာဟာ မမြဲသည့်အဖြစ် အနိစ္စလက္ခဏာပါပဲ။

* ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။

အနိစ္စာနုပဿနာ

တဿ အနိစ္စတာယ ဝသေန အနိစ္စန္တိ အနုပဿနာ။

ထိုကွယ်ပျောက်သွားခြင်း အနိစ္စလက္ခဏာအလိုအားဖြင့် မမြဲဘူးလို့ ရှုမြင်တာ သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာ မည်ပါတယ်။

* ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

ဒီအနိစ္စဉာဏ်ဖြစ်ရင် ဒုက္ခဉာဏ်, အနတ္တဉာဏ်တွေလဲ ဖြစ်နိုင်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့်– အနိစ္စသညိနော မေဃိယ အနတ္တသညာ သဏ္ဌာတိ။ (အံ ၃၊ ၁၆၉။)

လက္ခဏာ ၃–ပါး တစ်ပါးမြင်လျှင်–

အနိစ္စလက္ခဏေ = အနိစ္စလက္ခဏာကို၊ ဒိဋ္ဌေ = မြင် အပ်သော်၊ အနတ္တလက္ခဏံ = အနတ္တလက္ခဏာသည်၊ ဒိဋ္ဌမေဝ ဟောတိ = မြင်အပ်ပြီးသည်သာလျှင် ဖြစ်လေတော့၏၊ ဟိ = မှန်၏၊ ဧတေသု တီသု လက္ခဏေသု = ဤအနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာဟူသော လက္ခဏာ ၃–ပါး တို့တွင်၊ ဧကသ္မိံ ဒိဋ္ဌေ = တစ်ပါးကို မြင်လတ်သော်၊ ဣတရဒွယံ= ဤမှတစ်ပါးသော လက္ခဏာ ၂–ခုသည်၊ ဒိဋ္ဌမေဝ ဟောတိ = မြင်အပ်ပြီးသာလျှင် ဖြစ်လေတော့၏။ (သမ္မောဝိသုတ်အဖွင့် အဋ္ဌကထာ)

တရားဘယ်လို့ရှုမှားမလဲ

ဒါကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာ တစ်ခုခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရအောင် လို့ ဒွါရ ၆–ပါးက ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေ လိုက်ပြီး ရှုနေရတာပဲ။

ဒီလို ရှုလို့ အနိစ္စလက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွား ရင်တော့ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတွေကိုလဲ သိသွားမယ်။ အဲဒီ တော့ မမြဲတာတွေချည်းပဲ။ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ၊ အနတ္တသဘော တရားတွေချည်းပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းပြီးသိသွားမယ်။ ဒီလိုသိ တော့– အစွဲအလမ်းတွေ ကင်းသွားမယ်။

ဒါကြောင့် ဆောင်ပုဒ်မှာ–

* ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ကင်းပျောက်သည်။
* မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

ဒါတွေက လိုရင်းတွေပဲ

ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲဘူးဆိုတာကို သိဖို့ရယ်၊
ဖြစ်ပျက်ခြင်းက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲချည်းပဲဆိုတာကို သိဖို့ရယ်၊

သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အနတ္တပဲဆိုတာကို သိဖို့ရယ်–ဒါတွေက လိုရင်းပဲ။

အဲဒီလို လိုရင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ် တွေဟာ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ပဲ ရှင်းသွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

* ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ကင်းပျောက်သည်။
* မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

ဒါတွေကလိုရင်းမဟုတ်

ဝိပဿနာရှုရာမှာ ပီတိ ပဿဒ္ဓိတွေ အရောင်အလင်းတွေ။ ဒီလို ဝမ်းသာစရာတွေကိုလည်း သူ့နေရာနှင့်သူတော့ တွေ့သွားရမှာပါပဲ။ အဲဒါတွေက လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ရှုနေရင်း ရှင်းလာလိမ့်မယ်

ရှုနေရင်းပဲ "ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲပဲ၊ သဘောတရားမျှပဲ"လို့ ဒီလို ရှင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒီလို "မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲပဲ၊ သဘောတရားမျှပဲ"လို့ အသိဉာဏ်ရှင်းသွားတော့ ရှုမှတ်မိသမျှ အာရုံတွေကို မြဲတယ်လို့လဲ မစွဲလမ်းတော့ဘူး။

ချမ်းသာတယ်၊ တင့်တယ် လှပတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့လဲ မစွဲလမ်းတော့ဘူး။

အတ္တကောင်၊ အသက်ကောင်၊ ငါကောင်ပဲလို့လဲ မစွဲလမ်းတော့ဘူး။

အစွဲအလမ်းတွေ အကုန်ကင်းသွားတယ်။ ဒီလို အစွဲအလမ်း ကင်းသွားတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် အရိယာမဂ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်–

* စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ပါဠိတော်သာဓက

အနုပါဒိယံ= မစွဲလမ်းလျှင်၊ န ပရိတဿတိ = မဆာလောင် မတောင့်တ၊ အပရိတဿံ = မဆာလောင် မတောင့်တလျှင်၊ ပစ္စတ္တညေဝ ပရိနိဗ္ဗာယတိ = အလိုလိုပင် ကိလေသာငြိမ်းသဖြင့် အေးငြိမ်းလေတော့၏။ (မ ၁၊ ၃၁၈။)

ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ အနုသယ မကိန်းဘူး။

ဒါကြောင့် စွဲလမ်းမှု ကင်းတယ်။

မြင်ရာမှာလဲ စွဲလမ်းမှု မရှိဘူး။

ကြားရာမှာလဲ စွဲလမ်းမှု မရှိဘူး။

နံရာ, စားရာ, တွေ့ထိရာ, ကြံသိရာတွေမှာလဲ စွဲလမ်းမှု မရှိဘူး။

သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူးလို့သာ ထင်တယ်။ မြဲတယ်လို့ စွဲလမ်း စရာ မရှိဘူး။

ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့သာ ထင်တယ်။

ချမ်းသာတယ်, ကောင်းတယ်, လှပတယ်, တင့်တယ်တယ်လို့ စွဲလမ်းမှု မရှိဘူး။

သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားချည်းပဲလို့သာ ထင်တယ်။

တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး တည်နေတဲ့ အတ္တကောင်, အသက်ကောင်, ငါကောင်ပဲလို့ မြင်ရာမှာလဲ စွဲလမ်းမှုမရှိဘူး။

ဒီလို အသိဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းသွားတယ်။ ဒီလို အသိဉာဏ် ရှင်းတော့ စွဲလမ်းမှုတွေလဲ ကင်းသွားတယ်။ စွဲလမ်းမှုကင်းတော့ အရိယာမဂ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုသွားတာပေါ့။

* စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

အဲဒါကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်, ခန္ဓဒေသနာတော် တွေနဲ့ အကျယ်ရှင်းပြရလျှင်–

မဂ်လမ်းပေါက်ပုံ

တဿ နန္ဒိနိရောဓာ (တဏှာနိရောဓာ) ဥပါဒါန– နိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။ (မ ၁၊ ၃၃၇၊ သံ ၂၊ ၁၃။)

အဓိပ္ပါယ်

ဒွါရ ၆–ပါးက ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို ရှုပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောမှန်ကိုသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ အဲဒီအာရုံတွေကို နှစ်သက်ခြင်း စွဲလမ်းခြင်း မရှိတော့ဘူး။ မစွဲလမ်းတဲ့အတွက် ကောင်းစား ချမ်းသာအောင် အားမထုတ်ဘူး။ အားမထုတ်တော့ ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကံမဖြစ်ဘူး။ ကံမဖြစ်လျှင် ဘဝအသစ် မဖြစ်ရ ဘူး။ ဘဝအသစ်မဖြစ်တော့ အိုရခြင်း, သေရခြင်း, စိုးရိမ် ပူဆွေးရ

ခြင်း အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေ အကုန်လုံးဖြစ်ခွင့် မရှိဘဲ ကင်းငြိမ်းကုန်တယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာမဂ်ဖြင့် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နေပုံပဲ။

ဒါကြောင့် "စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊
ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်"လို့ ဆိုထားတာ။

ပြီးတော့– အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောမှန်ကိုသိပြီးတော့ "နိစ္စ, သုခ, အတ္တအစွဲအလမ်း ကင်းသွားရင် အရိယာမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်"ဆိုတာ သီလဝန္တသုတ်တော်အရ ထင်ရှားပါတယ်။

သီလဝန္တသုတ်အကျဉ်းချုပ်

သီလဝန္တသုတ်မှာ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်းက "ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တအားဖြင့်ရှုရင် သောတာပတ္တိဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်နိုင်တယ်။

သောတာပန်က ရှုရင် သကဒါဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်။
သကဒါဂါမ်က ရှုရင် အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်။
အနာဂါမ်က ရှုရင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့
အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဟောထားပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရှုခြင်း၏အကျိုး

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့အတွက် မပြည့်စုံသေးတဲ့ တရားအသစ် တိုးတက်ခြင်းအကျိုးလည်း မရှိ၊ ပြည့်စုံပြီး တရားဟောင်း တိုးပွားခြင်းအကျိုးလည်း မရှိပါလျှင် မည်သည့် အကျိုးမှ မရရှိပြီလောဟု မေးစရာရှိ၏။

အကျိုး ၂–မျိုးရရှိ

ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကိုရှုတဲ့အတွက် ရရှိတဲ့အကျိုးကတော့–

"ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ" ခေါ်တဲ့ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းအကျိုးနှင့်

အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လေ့လာနေတဲ့အတွက် အမှတ်ရတဲ့ သတိနှင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း မျက်မှောက်သိတဲ့ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်တွေဟာ မပြတ်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဒီလို သတိသမ္ပဇဉ် ဖြစ်ပွားနေခြင်းအကျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရနှင့် သတိသမ္ပဇဉ်ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးနှစ်ပါးအတွက် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာရှုပါတယ်။

အဲဒီမှာ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့ အရိယာဖိုလ် ၄–ပါးကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ အရိယာမဂ် ၄–ပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ မျက်မှောက်ပြုသွားတာပဲ။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဒါကြောင့် – စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဝိပဿနာမဂ်လမ်း

ထိုအရိယာမဂ်လမ်း ပေါက်ဖို့ရာဟာ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းကစပြီး ဖောက်ရတယ်။

ဝိပဿနာမဂ်လမ်းဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်တို့၏ ပင်ကိုရင်းသဘောမှန်ကို ပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး ဖောက်ရတယ်။

အဲဒီကနောက် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်းပြီး သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်စခန်းကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီကနောက် ဆက်ပြီး ရှုပြန်တော့ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို တွေ့ရတဲ့အတွက် ရှုရင်းရှုရင်းပဲ "မမြဲဘူး, ဆင်းရဲပဲ, အနတ္တသဘော တရားပဲ"လို့ သုံးသပ် ဆင်ခြင်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်စခန်းကို ရောက်တယ်။

အောက်ခြေစခန်းတွေကို ကျော်လွှန်အောင်

ပထမ အားထုတ်ခါစကတော့ စိတ်မပြေးမသွားအောင် အင်မတန်ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်က ဟိုပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေကပဲ များနေတတ်တယ်။ အချိုးမကျတာတွေကပဲ များနေတတ်တယ်။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခော်ခော်ပဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပါတယ်။ မလွယ်လှပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ဆရာသမားတွေကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ မိမိ၏ သမ္မာဆန္ဒကလည်း ကောင်းကောင်းနှင့် နောက်မဆုတ်ဘဲ "မဖြစ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်မယ်"ဆိုတဲ့ ဇွဲနှင့် အားထုတ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အဲဒီ ခက်တယ်ဆိုတဲ့ အောက်ခြေစခန်းတွေကို ကျော်လွှန်တာပါပဲ။

တရားအရသာတွေ

အဲဒီလို ကျော်လွှန်လာတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စခန်းကို ရောက်လာတယ်။ ဒီစခန်းမှာတော့ ရှုမှတ်ရတာကလဲ လွယ်တယ်။ အရောင်အလင်းတို့၊ ပီတိ ပဿဒ္ဓိတို့၊ ဒီလို အထူးအထွေတွေကလဲ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်တော့ကမှ မဖြစ်ဖူး မတွေ့ဖူးတာတွေ ဝမ်းသာစရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။ ဒီတော့ ယောဂီမှာ ဝမ်းသာတက်ကြွပြီး တရားအရသာတွေ သိပ်ပေါ်နေတာပေါ့။ ဝမ်းသာတက်ကြွပြီး စကားတွေလဲ သဒ္ဓါတရားတွေဖြစ်ပြီး တော်တော်များများ ပြောနေတတ်တယ်။

အဲဒါဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်တဲ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ နိဗ္ဗာန်အတုလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အမတံ တံ ဝိဇာနတံ

တံ = ထိုပီတိပါမောဇ္ဇသည်၊ ဝိဇာနတံ = ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ အမတံ= အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း။

တရားဘယ်လို့ရှုမှားမလဲ

ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်စခန်းရောက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ တွေ့ရတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ပဲတဲ့။ ဟုတ်တယ်။ ဒီပီတိ ပါမောဇ္ဇ အတွေ့တွေက အမြိုက်နိဗ္ဗာန်”လို့ ခေါ်စရာကောင်းပါပေတယ်။ တယ်–သက်သာတာပဲ။ အားထုတ်ခါစက ပင်ပန်းလာခဲ့တာတွေက ဒီနေရာကျတော့ အပန်းပြေပြီး သက်သာသွားတယ်။

တောင်ပေါ်တက်ရတာနဲ့ တူတယ်

တရားအားထုတ်ရတာက တောင်ပေါ်တက်ရတာနဲ့ တူတယ်။ တောင်ပေါ်တက်တဲ့လူဟာ တောင်ခြေကစပြီး မောကြီးပန်းကြီးနဲ့ တက်လာခဲ့ရတယ်။ တောင်ပေါ်က ဆင်းလာတဲ့ လူတွေကို မေးကြည့်ရင် ရောက်လုပါပြီလို့ချည်း အားပေးသွားကြတယ်။ ဒါနဲ့ “ရောက်တော့မယ်၊ ရောက်တော့မယ်”လို့ အားပေးပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်းပဲ တက်သွားရတယ်။

အပန်းဖြေစခန်း

ဒီလို တက်သွားရင်း လမ်းခုလတ်မှာ ဇရပ်ကလေး ထိုင်ခုံကလေး သစ်ပင်ရိပ်ကလေးများနဲ့ နားစရာစခန်းကို ရောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီစခန်းကျတော့ အေးမြတဲ့အရိပ်မှာ လေညင်းကလေးခံပြီး နားနေတဲ့အခါမှာ အစက မောပန်းလာခဲ့တာတွေဟာ တခါတည်း ပြေငြိမ်းသွားတယ်။ အရိပ်ထဲမှာ နေရလို့လဲ ချမ်းသာတယ်။ လေအေးကလေးက တိုက်နေလို့လဲ အပူအအိုက်ပြေသွားတယ်။ စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့ သစ်ပင်တောတောင်တွေကြည့်ရှု

ရလို့လဲ မျက်စိမှာ အေးချမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် တောင်ထိပ် အရောက်တက်ဖို့ရာ အင်အားတွေ ပြန်ပြည့်သွားတယ်။

စိတ်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာတယ်

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရတာကလဲ အဲဒါလိုပါပဲ။ ပထမ အားထုတ်ခါစမှာ တော်တော်ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ခဲ့ရပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကရော ယောဂီဟောင်းတွေကရော အားပေးတာနဲ့ "ရောက်တော့မယ်၊ ရောက်တော့မယ်"လို့ အားတက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပဲ အားထုတ်လာခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လာလို့ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စခန်း ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အရောင်အလင်းတွေ ပီတိ ပဿဒ္ဓိတွေ သုခ သဒ္ဓါတွေ အစရှိတဲ့ တရားအရသာထူးတွေကို တွေ့ရမှပဲ အလျင်က ပင်ပန်းခဲ့တာတွေ ပြေငြိမ်းသွားတယ်။ ဒီတော့မှပဲ နေသာ ထိုင်သာရှိပြီး စိတ်လဲ ပျော်ရွှင်လာတယ်။ ရှေ့ကို ဆက်ပြီး အားထုတ်ဖို့ရာလဲ စိတ်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာတယ်။ ဒီစခန်းလေးက တော်တော်ကို နေရာကျပါတယ်။ ဒီစခန်းလေးကြောင့်သာ ရှေ့ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အားထုတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို ရောက်သွားနိုင်ကြတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီဝမ်းသာစရာ အတွေ့ထူးတွေကို အမြိုက်နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်သင့်ပါတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

တရားလမ်းဆုံးအထိ အားထုတ်သွားဖို့ရာ ယောဂီမှာ သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ တိုးတက်ပြီးတော့ စိတ်အားတွေ ပြည့်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီတရားအရသာထူးတွေကို ယောဂီရဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန် လို့ ဟောတော်မူတာတဲ့။ ဒါဟာ နိဗ္ဗာန်အစစ်မဟုတ်သေးပေမယ် လို့ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို ရဖို့ရာ အကြောင်းအထောက်အပံ့ ဖြစ်တယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာလဲ ပြဆိုထားပါတယ်။

ဘယ်အပျော်နဲ့မှ မတူ

ပြီးတော့ ဒီတရားအရသာထူးကို–

"အမာနုသီရတိ= လူတို့၏ ပျော်မွေ့မှု ဟူသမျှထက် လွန် ကဲသော ပျော်မွေ့မှု"လို့လဲ ချီးမွမ်းထားပါတယ်။ လူ့လောကမှာ ပျော်မှုတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်–ပညာနဲ့ပျော်ရတာတွေ၊ စီးပွား ဥစ္စာနဲ့ ပျော်ရ တာတွေ၊ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ ပျော်ရတာတွေ၊ သား ရေး သမီးရေးနဲ့ ပျော်ရတာတွေ။ ဒီလိုဟာတွေ အများကြီးရှိပါ တယ်။ အဲဒီပျော်စရာ တွေထက် ပိုပြီးပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ယောဂိနော။
အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

သုညာဂါရံ = မြို့ရွာအူသံ၊ မဆူညံဘဲ၊ လူသံတိတ်ချိန်၊ ဆိတ်ငြိမ်သောကျောင်းသို့၊ ပဝိဋ္ဌဿ = မခေါ်အပို၊ ဖော်မလိုဘဲ၊

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

တစ်ကိုယ်တည်းပင် ကပ်ဝင်၍နေသော၊ သန္တစိတ္တာသ = လောကီရေးရာ, ဗျာပါမဖက်, ငြိမ်သက်တည့်မတ်, စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ရှိသော၊ ယောဂိနော = ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း, လုံးပမ်းကြိုးကုတ်, အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏၊ သမ္မာ = မဖောက်မပြန်, ဟုတ်မှန်စွာ၊ ဓမ္မံ = တေဘူမက, သင်္ခါရဟု, ရုပ်နာမ်စုကို၊ ဝိပဿတော = ဖြစ်ပုံပျက်ဟန်, အချက်မှန်အောင်, နက်သန်စေ့ငု, ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လိုက်သည်ရှိသော်၊ အမာနုသီ = ကာမဂုဏ်ထူထပ်သည့်, လူနတ်မွေ့လျော်, အပျော်မျိုးနှင့် မတူသော၊ ရတီ = ဘာဝနာဖြစ်ချက်, မပစ်ရက်အောင်, နှစ်သက်မွေ့လျော်, ထူးကဲသော အပျော်မျိုးသည်၊ ဟောတိ = ဉာဏ်အဟုန်မြှုး, မကြုံဖူးအောင်, အထူးအထွေ, ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်ပေသတည်း။ (အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်)

တရားဘက်မှာလဲ ပျော်စရာရှိ

လူနတ်တို့ပျော်တဲ့ အပျော်မျိုးဟာ လောကီဘက်က အပျော်မျိုးပဲ၊ လောကီဘက်က ပျော်သလိုပဲ သူတော်ကောင်းရဲ့ စိတ်လဲ ပျော်လိုက်တာ၊ တကတဲ နတ်များအပျော်နဲ့ကို မတူဘူး၊ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ အပျော်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်၊ တရားဘက်ကလဲ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ပျော်စရာရှိတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

(အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်)

ဓမ္မရသ–တရားအရသာပေါ်အောင် တရားအရသာ သိအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြပါမှ "သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရ

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

သော ဇိနာတိ–တရားအရသာဟာ လောကမှာရှိတဲ့ အရသာမျိုးစုံတို့ထက် သာလွန်တယ်”ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဟောကြား မြတ်တရားကို နားလည် လက်ခံလာမှာပါ။

ဒီတရားအရသာကို မမှီဘူး

တစ်ခါက ယောဂီတစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ သူဟာ လူ့လောက အပျော်တွေတော့ တော်တော်များများပဲ တွေ့ဖူးခံစားဖူးပါပြီတဲ့။ ဒီတရားအရသာမျိုးတော့ ဘယ်ဟာမှ မမှီပါဘူးတဲ့။ ဘယ်လို ကောင်းနည်း ကောင်းနေတယ်လို့ကို မပြောနိုင်အောင် ကောင်းနေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောဖူးပါတယ်။

တွေ့ရုံနဲ့ မပြည့်စုံသေး

ဒီတော့ ဒီလိုတရားအရသာကလေးကို မတွေ့ဖူးသေးတဲ့သူတွေက တွေ့အောင် အားထုတ်ကြည့်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ တွေ့ပြီးရင် တော်လောက်ပြီလားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ အဲဒါကို တွေ့ရုံနဲ့လဲ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အဲဒီအရသာကို တွေ့တော့လည်း အဲဒါကို လွန်မြောက်သွားအောင် ရှုမြဲ ရှုသွားရပြန်တာပါပဲ။ အဲဒီလို ဆက်ပြီးရှုမှတ်လို့ ဒီအဆင့်က ရှေ့ကို တိုးတက်သွားတဲ့အခါမှာ ပုံသဏ္ဍာန် အထည်ဒြပ်တွေ မထင်တော့ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့ရတယ်။ ပေါ်လာတာကလေးတွေဟာ မှတ်လိုက်ရင်း ပျောက်သွားရင်း မှတ်လိုက်ရင်း ပျောက်သွားရင်းနဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ မြင်တာကို မှတ်လိုက်

ရင်လဲ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ကြားတာကို မှတ်လိုက်ရင်လဲ ပျောက်သွားတာပဲ။ ကွေးတာ ဆန့်တာကို မှတ်လိုက်ရင်လဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွင် မဟုတ်သေးဘူး အာရုံရော မှတ်သိတဲ့ စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို သိနေတာက ဘင်္ဂဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီလို မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေတာကိုချည်း တွေ့ဖန်များလာတော့ အဲဒါတွေကို ကြောက်စရာအနေနဲ့ ထင်လာတယ်။ ဘယဉာဏ်ပါပဲ။

အဲဒီလို တပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို မကောင်းဘူးလို့လဲ အပြစ်မြင်လာတယ်။ အာဒီနဝဉာဏ်ပါပဲ။

အဲဒါတွေကို ရှုနေရင်း ငြီးငွေ့လာတယ်။ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ပါပဲ။

ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ငြီးငွေ့ပုံ

ခန္ဓာဒေသနာတော်နည်းအရ ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ငြီးငွေ့ပုံ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြဆိုပါဦးမည်။

ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ရူပသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝိညာဏသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။

ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့၊ ဧဝံ ပဿံ = ဤသို့ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း ခန္ဓာ ၅-ပါး၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို တွေ့မြင်သော၊ အရိယသာဝကော = မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်ဖြစ်သော

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ရူပသ္မိံမ္ပိ = ရုပ်တရားအပေါ်၌လည်း၊ နိဗ္ဗိန္ဒတိ = မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့လေတော့၏။

ရုပ်ခန္ဓာ၌ ငြီးငွေ့ပုံ

အလျင်တုန်းကတော့ မိမိရုပ်ကိုယ်ဟာ ပျော်စရာကောင်းနေခဲ့ပါတယ်။ ထိုင်ရ ထရတာလဲ ကောင်းတယ်။ သွားရလာရတာလဲကောင်း၊ ကွေးရ ဆန့်ရတာလဲကောင်း၊ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရတာလဲ ကောင်း၊ အကုန်လုံး အကောင်းချည်းပဲ ထင်နေခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရုပ်နဲ့ကိုယ်ဟာ အားကိုးစရာ ပျော်စရာလို့ပဲ ထင်နေခဲ့တယ်။

ယခု ဝိပဿနာရှုလို့ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေတာကိုချည်း တွေ့ရတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ်ကြီးမှာ ဘာမှ အားကိုးစရာ မမြင်ဘူး။ ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူး။ ခြောက်သွေ့သွေ့ ငြီးငွေ့စရာကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ ထင်နေပါတယ်တဲ့။

ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါ်၌ ငြီးငွေ့ပုံ

ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ = ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

အလျင်တုန်းကတော့ ကိုယ်ထဲက တွေ့ထိပြီး ကောင်းနေတဲ့ သုခဝေဒနာတွေ၊ စိတ်ထဲက ဝမ်းသာနေတဲ့ သောမနဿဝေဒနာတွေ၊ ဒီလို ဝေဒနာတွေကို သိပ်ပြီး နှစ်သက်သဘောကျခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာတွေကိုပဲ "ငါကောင်းစားနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်"လို့ ထင်ပြီး သိပ်သဘောကျခဲ့တယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ချစ်စရာ အာရုံကလေးတွေ မြင်ရ ကြားရ တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာနေရတာကို "အင်မတန် အရသာရှိတယ်"လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ယခုတော့ အဲဒီ ဝေဒနာကလေးတွေလဲ သာယာစရာ မကောင်းတော့ပါဘူးတဲ့။ အဲဒီဝေဒနာလေးတွေဟာ ရှုလိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ဘာမှ နှစ်သက်ဖွယ် မရှိတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမှ အားမကိုးလောက်တဲ့တရားတွေ, ဘာမှ ကျက်သရေ မရှိတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် ရှုရင်း မှတ်ရင်းပဲ ဒီဝေဒနာကလေးတွေကိုလဲ ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီး ထင်ပြီး မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့နေပါတယ်တဲ့။

မှတ်သားမှု သညာအပေါ်၌ ငြီးငွေ့ပုံ

သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ = မှတ်သားမှု သညာအပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

အလျင်တုန်းကတော့ ဟိုဟာမှတ်ထား ဒီဟာမှတ်ထားနဲ့ မမေ့ဘဲ မှတ်မိနေတာကလေးတွေက သာယာစရာဖြစ်နေတယ်။ "ငါ့အမှတ်ကောင်းတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်"လို့ ဒီလို ဂုဏ်တောင် ယူခဲ့သေးတယ်။

ယခုတော့ ဒီမှတ်သားမှုကလေးတွေကလဲ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ပျက်ပျက်သွားတာချည်း တွေ့နေ့လို့ သာယာစရာ မကောင်းတော့ဘူး။ မှတ်ရသားရနဲ့ အလုပ်များနေတာဟာ ပျင်းစရာ အလုပ်ပိုတွေအနေနဲ့သာ ထင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်သားမှု သညာအပေါ်မှာလဲ ငြီးငွေ့နေပါတယ်တဲ့။

ပြုပြင်အားထုတ်မှု သင်္ခါရတို့အပေါ်၌ ငြီးငွေ့ပုံ

သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ = ပြုပြင်အားထုတ်မှုသင်္ခါရတို့အပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

သင်္ခါရ–ဆိုတာ "ကွေးမယ်, ဆန့်မယ်, ထိုင်မယ်, ထမယ်, ဘာလုပ်မယ်, ညာလုပ်မယ်" စသည်ဖြင့် ကြံစည်နေတာတွေ, အားထုတ်နေတာတွေပေါ့။ ဒါတွေဟာ သင်္ခါရတွေပါပဲ။ အမှုအရာဟူသမျှကို သူကပဲ လုပ်နေတယ်။ ကိုယ်အမှု အရာတွေ, နှုတ်အမှုအရာတွေ, စိတ်အမှုအရာတွေ အမျိုးမျိုးတွေဟာ ဒီသင်္ခါရတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပဲ။

"ငါထိုင်တယ်, ငါထတယ်, ငါသွားတယ်, ငါက လုပ်တယ်"လို့ ဒီလို ထင်နေတာဟာ ဒီသင်္ခါရတွေကို ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေတာပဲ။

အမှန်ကတော့ ငါမဟုတ်ပါဘူး။ ပြုလုပ်နေတာတွေဟာ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ပြုပြင်မှုတရားတွေချည်းပါပဲ။ တရားကိုယ်အားဖြင့်တော့ "ဖဿ စေတနာ မနသိကာရ" အစရှိတဲ့ တရားတွေ လောဘ ဒေါသ မောဟ အလောဘ အဒေါသသ အမောဟ အစရှိတဲ့ တရားတွေဟာ သင်္ခါရတွေပါပဲ။ ဒီတရားတွေ စုပေါင်းပြီး လုပ်နေတာကို "ငါလုပ်တယ်"လို့ ထင်နေတာပါပဲ။

အဲဒီသင်္ခါရတွေကိုလဲ အလျင်တုန်းကတော့ ပျော်စရာတွေလို့ ထင်နေခဲ့တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေကို ကြောင့်ကြဗျာပါရစိုက်ပြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေရတာကို ကောင်းတယ် လို့ပဲ ထင်နေတယ်။ ပျော်စရာလို့ပဲ ထင်နေတယ်။ ဘာကိုပဲ လုပ်ရ

လုပ်ရ အဲဒီအလုပ်ကို ကြံစည် အားထုတ်နေရတာဟာ "ကောင်းတယ်၊ ပျော်စရာပဲ"လို့ ထင်နေခဲ့တယ်။

ယခုတော့ အားထုတ်တိုင်း အားထုတ်တိုင်း ဘာမှအနှစ်အသားမကျန်ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတဲ့အတွက် "ဘာမှ မကောင်းဘူး။ ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီး ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာကြီးပဲ" လို့သာ ထင်နေပါတယ်တဲ့။

စိတ်ဝိညာဏ်အပေါ်၌ ငြီးငွေ့ပုံ

ဝိညာဏသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ = စိတ်ဝိညာဏ်အပေါ်၌လည်း ငြီးငွေ့လေတော့၏။

စဉ်းစားရတာ အရသာရှိတယ်ထင်

အလျင်တုန်းကတော့ ဟိုဟာ ကြံရ ဒီဟာ ကြံရ, ဟိုဟာ စဉ်းစားရ ဒီဟာ စဉ်းစားရ၊ ဒီလို ကြံစည်စဉ်းစားနေရတာတွေကို "အင်မတန် အရသာရှိတယ်"လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ "ပျော်စရာ ကောင်းတယ်"လို့ ထင်ခဲ့တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ရောက်ခါစက တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ "စိတ်ကူးကြံစည်မနေရဘူး။ မပြတ်မှတ်နေရမယ်"လို့ ဆရာက ပြောတော့ တယ်–မကြိုက်ချင်ကြဘူး။ "အဖိုးတန်တဲ့ အရသာရှိတဲ့ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုတွေမှ ဆုံးရှုံးသွားတယ်"လို့ သူတို့က ထင်နေတယ်။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ပြီးတော့ ကြည့်ချင်တာတွေကို ကြည့်ပြီး မြင်ချင်တာတွေကို မြင်သိနေရတာတွေ, ကြားချင်တာတွေကို ကြားသိနေရတာတွေ အဲဒီလိုဟာတွေလဲ "အင်မတန် အရသာရှိတယ်, ပျော်စရာကောင်းတယ်"လို့ ထင်ခဲ့တယ်။

ဘာမှအနှစ်သာရ မကျန်

ယခုတော့ မြင်တာ ကြားတာ စိတ်ကူးတာ လေးတွေဟာ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဘာမှလဲ အနှစ်သာရ မကျန်ရစ်ဘူး။ မျက်လှည့်ပြသလို, အိပ်မက်မက်သလိုပဲ။ ပြီးရင် ဘာမှမရှိတော့ဘူးဆိုတာကို ထင်ရှား သိရတဲ့အတွက် ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီးထင်ပြီး အဲဒီစိတ်ကူး ကြံသိမှုတွေအပေါ်မှာလည်း ငြီးငွေ့နေပါတယ်။

ဉပမာ– နွေခေါင်ခေါင်ကြီးမှာ နေကလဲ ပူ၊ ခြောက်လဲ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ကွင်းပြင်ကြီးကို လျှောက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် မျက်စိထဲမှာ ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီးဖြစ်ပြီး နေချင်စရာ မကောင်းဘူး။ ပျင်းစရာကြီးသာ ဖြစ်နေတယ်။

ယောဂီမှာလဲ အဲဒါလိုပဲ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေနဲ့ စပ်ပြီး ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီး ပျင်းရိ ငြီးငွေ့စရာကြီး ထင်နေပါတယ်တဲ့။ အားလုံး ဒွါရ ၆–ပါးက ပေါ်လာသမျှတွေဟာ ပျင်းစရာ ငြီးငွေ့စရာတွေချည်းဖြစ်ပြီး ထင်နေတယ်။ ယခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ နိဗ္ဗိန္ဒာဉာဏ်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတွေပါပဲ။

ငြီးငွေ့မှတော့ လွတ်ချင်တာပေါ့

အဲဒီလို ငြီးငွေ့နေရာက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ် တွေက လဲ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ငြီးငွေ့မှတော့ လွတ်ချင်တော့တာပေါ့။ "ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာချည်းပဲ၊ ဘာမှမကောင်းဘူး။ ဒါတွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှ ကောင်းမယ်"လို့ ဒီလိုလဲ သဘော ကျလာတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်ပါပဲ။

ဆက်လက်၍ နည်းစနစ်မှန်မှန် ဇွဲသန်သန်နှင့် ဆရာ့စ ကား ဦးထိပ်ထားလျက် ဆက်လက်ကြိုးစား အားထုတ်ပွားများ သွားပါလျှင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ရင့် ကျက်ကာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အထိ ပြောလာခဲ့တာတွေဟာ စွဲလမ်းမှု ကင်းပျောက်ပြီး မဂ်လမ်း ပေါက်ပုံတွေပါပဲ။

* စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဝိပဿနာမဂ်လမ်း

ယခုပြောပြမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေဟာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်နေတယ်။ အဲဒီမဂ္ဂင်တရားတွေဟာ စွဲမှု ကင်းပျောက်ပြီး ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းပါပဲ။

"ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်, မြင် တယ်, ကြားတယ်, ကွေးတယ်, ဆန့်တယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ အား

ထုတ်မှုဆိုတာ ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှ သမ္မာဝါယာမခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်တရားပဲ။

ပြီးတော့ အမှတ်ရတဲ့ သတိလဲပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ပဲ။

ပြီးတော့ ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံထဲ ဝင်ဝင်သွားသလို အာရုံမှာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်တည်နေတဲ့ သမာဓိလဲ ပါတယ်။ အဲဒါ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။

သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ ဒီသုံးပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးလို့ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီသမာဓိနဲ့ ကပ်ကပ်ပြီး စူးစိုက်မိရာ အာရုံကို "တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောမျှပဲ။ မြင်သိတဲ့ သဘောမျှပဲ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ သဘောမျှပဲ" စသည်ဖြင့် ကြံစည်မိတဲ့ ဝိတက်ဆိုတာလဲ ပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီ တက်ရောက်မိတဲ့ အာရုံကို တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောမျှပဲ, အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ သဘောမျှပဲ, မြင်သိတဲ့ သဘောမျှပဲ, အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောမျှပဲ, ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောမျှပဲ, မမြဲတဲ့ သဘောပဲ" စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိမြင်သဘောကျသွားတဲ့ အသိဉာဏ်လဲပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

ဒီ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ၂-ပါးကို ပညာမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်တယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးကတော့ ဝိပဿနာမရှုမီ ရှေးအဖို့ သီလဆောက်တည် ကတည်းက ပြည့်စုံခဲ့တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ရှုမိတဲ့ အာရုံနဲ့စပ်ပြီး မိစ္ဆာဝါစာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မိစ္ဆာကမ္မန္တလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မိစ္ဆာ အာဇီဝလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သီလမဂ္ဂင်ကိစ္စတွေလဲ ပြီးနေပါတယ်။

ဒီမဂ္ဂင်တရားတွေဟာ စွဲမှုကင်းပျောက်ပြီး ပေါ်ပေါက် လာတဲ့ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင်

ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် အရေးတကြီး လိုတာက ဘာလဲဆိုရင် စွဲလမ်းမှုကင်းပျောက်အောင် အားထုတ်ဖို့ပါပဲ။

ပကတိလူတွေမှာ နေရာတကာ စွဲလမ်းမှုတွေ ရှိနေတယ်။ မြင်ရာကလဲ စွဲလမ်းနေတယ်။ ကြားရာ တွေ့ရာ သိရာတွေက လဲ စွဲလမ်းနေတယ်။

မြဲတယ်လို့လဲ စွဲလမ်းနေတယ်။ ချမ်းသာတယ်, ကောင်း တယ်လို့လဲ စွဲလမ်းနေတယ်။ (တဏှာနဲ့ စွဲလမ်း)

အသက်ကောင် ငါကောင် သတ္တဝါကောင်ပဲလို့လဲ စွဲ လမ်းနေတယ်။ (ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလမ်း)

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

အဲဒီအစွဲအလမ်းတွေ လုံးလုံးကင်းသွားအောင် အား ထုတ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို အားထုတ်တယ်ဆိုတာလဲ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း မပြတ် ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင် စွဲလမ်းမှုတွေ အကုန်လုံး ကင်းပျောက်သွားမယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းမှု ကင်းတော့ အရိယာမဂ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားမယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။

* ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

* စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

သူတော်ကောင်းတွေ သွားထားတဲ့လမ်း

ဒီလို တရားအားထုတ်နေရတာဟာ ရှေးရှေးသူတော်ကောင်းတွေ သွားထားတဲ့လမ်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးကြတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ လမ်းပဲ။

ဒီလမ်းကောင်းလမ်းမကြီးကို ငါတို့တတွေ လိုက်နေကြတာပဲလို့ အောက်မေ့ကြရမယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဒီလမ်းကို သွားနေကြတာပေါ့။

ခရီးသွားတဲ့လူဟာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ရောက်လိုတဲ့ ဌာနဘက် နီးနီးသွားသလိုပဲ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ဆီကို တစ်ထောက် တစ်ထောက် နီးနီးသွားတယ်။ သိပ်အားတက်ဖို့ ကောင်းတာပဲ။

ဥပမာ "ဒီလမ်းက ရှေ့တည့်တည့်သွားရင် အင်မတန်သာယာတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးထဲ ရောက်သွားမယ်၊ သို့မဟုတ် ဘေးရန် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အင်မတန် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ မြို့ကြီးထဲ ရောက်သွားမယ်"လို့ဆိုရင် အဲဒီလမ်းကို သွားနေရတဲ့ သူဟာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ချမ်းသာနဲ့ နီးနီးသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာချည်းပဲ။ ယခု ရှုမှတ်နေရတာကလဲ အဲဒီ ကောင်းစားချမ်းသာမည့် နေရာဆီကို သွားနေရသလိုပါပဲ။

ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဘေးရန်ကင်းတဲ့ အင်မတန်ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆီကို ချဉ်းကပ်တာပဲ။ အင်မတန်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းတယ်။

သွားတယ် သွားတယ်လို့ မှတ်တိုင်း ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပွားနေတယ်။ ထို့အတူ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းလဲ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်နေတာပဲ။

ညောင်းတယ် ပူတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းလဲ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတယ်။

စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းလဲ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတယ်။

နှစ်သက်တယ် စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းလဲ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတယ်။

တရားဘယ်လိုရှုမှားမလဲ

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ၄–ပါး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သမ္မပ္ပဓာန် ၄–ပါးလဲ ဖြစ်နေတယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ်, ဣန္ဒြေ, ဗိုလ်, ဗောဇ္ဈင်, မဂ္ဂင်ဆိုတဲ့ အရိယ ဓမ္မတွေလဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အရိယာအဖြစ်ကို ရောက် စေနိုင်တဲ့ တရားတွေပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီလို ရှုမှတ်ရတဲ့လမ်းဟာ အရိယာတွေ သွားထားတဲ့လမ်းပဲ။

တစ်မှတ် မှတ်လိုက်ရင်း, တစ်လှမ်း တိုးသွားရင်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဆီကို နီးကပ် နီးကပ်သွားတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ အမှတ်ပေါင်း တစ်သောင်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်မယ်ဆိုရင် အမှတ်ကလဲ တစ်ထောင်လောက်သာ ရသေး ရင် ကိုးထောင်လောက်လိုသေးတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အမှတ်ပေါင်း ကိုးထောင်လောက် ရနေရင်တော့ နောက် ထပ် တစ်ထောင်လောက်သာ လိုတော့တယ်ဆိုရမှာပေါ့။

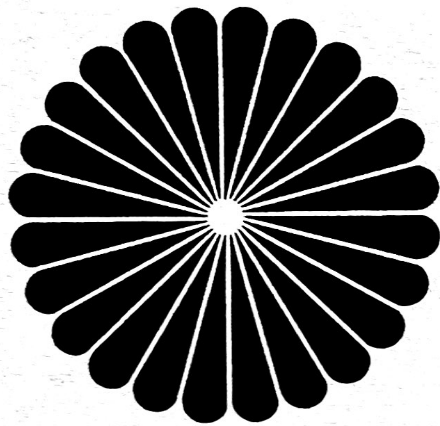
အမှတ်ပေါင်း ၉၉၉၉ ရှိနေရင်တော့ နောက်တစ်မှတ် မှာ မဂ်ဝီထိရောက်သွားမှာပဲ။

ဒါကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း နီးနီးသွားပြီလို့ နှလုံး သွင်းပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ပါပဲ။ အားထုတ်သင့်ကြပါပြီ ယောဂီ သူတော်စင်တို့။

ဝိပဿနာအခြေခံရှုနည်း မှတ်နည်းကို အလွယ်တကူ ကြည့်ရှုမှတ်သားနိုင်ရန် ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်းအကျဉ်း ဤတွင်ရွေ့ပြီး၏။

၈–၁၁–၀၈

ညနေ (၄–နာရီ)



တောရှင်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်

မဟာစည်ဆရာတော်မေး၍
သထုံဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဖြေကြားတော်မူသည်

"ဤမျှ ကြိုးစားမင်းစားလုပ်နေပါလျက် နာစေး ခေါင်းခဲခြင်းမျှမဖြစ်ဘဲကျန်းကျန်းမာမာရှိရသည်ကို အံ့ဩနေမိပါသည်ဘုရား" ဟုလျှောက်ထားရာ –

"ယခုလိုရှုမှတ်နေတာဟာ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ပွားများနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါမဖြစ်နိုင်တာ၊ ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါတောင် ပျောက်သွားစေနိုင်တယ်" ဟု ဖြေကြားတော်မူသည်။

(ရဟန္တာနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများစာအုပ်မှ)

ဗောဇ္ဈင်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်

ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ

ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်္ဂမှ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဆိုတာလဲ ဗောဓိ + အင်္ဂ ဆိုတဲ့ ၂-ပုဒ်မှ ဖြစ်လာတာ။

ဗောဓိဆိုတာက အသိဉာဏ်

အင်္ဂဆိုတာက အကြောင်းအင်္ဂါ

၂-ပုဒ်ပေါင်း ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ အသိဉာဏ်အကြောင်းအင်္ဂါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အကြောင်းအင်္ဂါ။

အရိယမဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်းအင်္ဂါလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ [နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် စသည်ကိုလဲ ဩမကနည်းအားဖြင့် ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်ရတယ်။ သို့သော်လဲ အဋ္ဌကထာများမှာ ဥက္ကဋ္ဌနည်းအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကစပြီး ဗောဇ္ဈင်တရားကို ဖော်ပြထားပါတယ်။]

ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ရာမှာလဲ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အဆင့်ကမှ စပြီး ထင်ရှားတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ထက်ထက်သန်သန် တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်နေတဲ့ယောဂီမှာ ဝိပဿနာသမာဓိ အား

ကောင်းလာကတည်းကစပြီး ရောဂါ သက်သာတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဗောဇ္ဈင်ကြောင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း

ရောဂါပျောက်ပုံကတော့ ယခုခေတ်မှာ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တို့၏ သိပ္ပံရှုထောင့်က ယူဆချက်မှာ "ဆေး၏ အကူအညီဖြင့် ပိုးကောင်တွေကို လွှမ်းမိုးသွားရင် ရောဂါပိုးဆိုးတွေသေပျက်ပြီး ကျန်းမာတယ်"လို့ ပြောကြတယ်။

ဝိဇ္ဇာ(ဓမ္မ) ရှုထောင့်က ပြောရရင်– "ဗောဇ္ဈင်တရားများကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ရုပ်ကောင်း ရုပ်သန့်တွေက လွှမ်းမိုးပြီး ရောဂါရုပ်ဆိုး ရုပ်ညှိုး ရုပ်သိုး ရုပ်ပုတ်တွေ ချုပ်ပျောက်သွားသဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတယ်"လို့ မှတ်ယူရပါတယ်။

စိစစ်ဖွယ်

ထိုသို့ ရောဂါပျောက်ရာ၌ "ရွတ်ဆိုဟောကြားသည့်တရားသံကြောင့်ပင်" ရောဂါပျောက်ပါသလား။

နှလုံးသွင်း၍ မိမိကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်သော ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ကြောင့် ပျောက်ပါသလားလို့ စိစစ်ဖွယ်ရှိပါတယ်။

၁။ ရွတ်ဆိုဟောကြားသည့် တရားတော်ကြောင့် ပျောက်ကင်းသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊

၂။ ထိုဟောကြားသည့်တရားကိုနာ၍ ကြည်ညိုသောသဒ္ဓါစသည်ကြောင့်လဲ ပျောက်ကင်းသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊

၃။ ထိုတရားကို ကြားနာရင်း ရှုမှတ်နှလုံးသွင်း၍ ဖြစ်ပေါ် လာကြသော ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့်လဲ ပျောက်ကင်းသည်ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်ယူသင့်ပါသည်၊

တတိယနည်း အခိုင်မာဆုံး

ဤသုံးနည်းတို့တွင် နောက်ဆုံးဖြစ်သော တတိယနည်း သည် အခိုင်အမာဆုံးဖြစ်သည်၊

ဗောဓိပက္ခိယတရား ဂုဏ်ရည်များ

သမ္မာဒက္ခာတော– "ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောထား တယ်"ဆိုတဲ့စကားဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့သိပြီးမှ တကယ် မှန်ကန်စွာ ဟောထားတဲ့တရားလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကတော့ မိမိကိုယ်တော်တိုင် တွေ့ သိပြီး မှ မိမိတွေ့ရသိရသလိုပင် သူတပါးတွေလဲ တွေ့ကြရ သိကြရပါ စေလို့ ဟောတော်မူတဲ့အတွက် အမှားမရှိဘူး၊ အမှန်ချည်းပဲ၊

တချို့က လောကရေးဖြစ်စေ၊ တရားရေးဖြစ်စေ ကိုယ် တိုင်မတွေ့ရ မသိရပါပဲ ရမ်းဆကြံတွေးပြီး ဟောတတ်ကြသည်။

နောက်ပြီးတော့ အဘိညာယ – ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရန်အလို့ငှါ ဆိုရာမှာ ဘယ်လိုတရားတွေကို ဘယ်လိုထူး ခြားစွာ သိကြပါသလဲဆိုတော့ သစ္စာလေးပါးတရားတွေကို ကျက်မှတ် ဉာဏ်ဖြင့် သိတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထူးခြားစွာ သိတာ ပါပဲ။

တရားဘယ်လိုရှုမှားမလဲ

မိမိသန္တာန်၌ ရုပ်နာမ် ၂–ပါးမျှသာရှိသည်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့ တကယ်အစစ်အမှန်အားဖြင့် မရှိဘူး။

ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရား တွေချည်းပဲလို့ ဒီလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်သိတာဟာ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိတာပါပဲ။

အဲဒီလို သိတာကလဲ ဗောဓိချင်တရားတွေကို ကျက်မှတ်ထားရုံမျှဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသလားလို့ဆိုတော့ – အဲဒီလို ကျက်မှတ်ထားရုံနဲ့ သိတာတော့မဟုတ်ပါ။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေပါမှ၊ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်စေလျက်ပွားစေပါမှ အဲဒီအသိမျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိစေလိုသောကြောင့် "ဘာဝိတာ = မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေကြလို့ရှိလျှင်၊ ဗဟုလီကတာ = အကြိမ်များစွာပြုအပ်–ပွားစေအပ်ကြ"လို့ရှိလျှင်လို့ ကန့်သတ်ပြီး ပြတော်မူပါတယ်။

သမ္ဗောဓာယ–ထိုးထွင်းသိရန်အလို့ငှါ ဖြစ်ကြသည်လို့ ဆိုတာလဲ နည်းတူပါပဲ။

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားသိတိုင်း ထိသိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ရုပ်နာမ် ၂–ပါးမျှပဲ။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတရားမျှပဲလို့ မသိရအောင် "အဝိဇ္ဇာ"ဆိုတဲ့ မသိမှု–အလွဲသိမှု "မောဟ"က ဖုံးကွယ်လျက် ရှိနေတယ်၊

တဲ့တဲ့ပြောရလျှင် မြင်ပြီးပြီးချင်း မိန်းမယောကျာ်း စသည်ဖြင့် သိရိုးသိစဉ်အတိုင်း သိသိနေတာဟာ အမှားသိနေတဲ့ မောဟပဲ။

ထို့အတူပင် ကြားပြီးပြီးချင်း စသည်မှာလဲ သိရိုး သိစဉ် အတိုင်း သိသိသွားတာဟာ အမှားသိနေတဲ့ မောဟချည်းပဲ။

အဲဒီလို မောဟက သိရိုးသိစဉ်အတိုင်း အမှားသိသိနေ တာဟာ အမှန်မသိရအောင် ဖုံးကွယ်နေတာပဲ။

မြင်ပြီးပြီးချင်း ရှုမှတ်ပြီး သိသိသွားတာကတော့ ရုပ် နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ အမှန်ကို သိသိသွားတာ ပဲ။

အဲဒီလို အမှန်ကို သိသိသွားတာဟာ မောဟအဖုံး အကွယ်ကို ဖောက်ထွင်းပြီး သိသိသွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒီလို သိနိုင်ခဲတာတွေကို သိသိသွားတာဖြစ်လို့ အဲ့ဒီ အသိကို ထိုးထွင်းသိတယ်လို့ ဆိုရတယ်၊

နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ – နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို သိသွားတာကတော့ ထိုးထွင်းသိတာ ဖြစ် ကြောင်း အလွန်ပင် ထင်ရှားနေပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် ထိုးထွင်းသိလျှင် ကိလေသာတွေရော ဝဋ်ဆင်းရဲတွေပါ ငြိမ်းသွား တော့တာပါပဲ။

ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော်နိဒါန်း

သတ္တိမေ ကဿပ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ (သတ္တိမေ မောဂ္ဂလ္လာန ဗောဇ္ဈင်္ဂါ) မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကဿပ = ချစ်သားကဿပ၊ (မောဂ္ဂလ္လာန = ချစ်သားမောဂ္ဂလာန်၊) မယာ = ငါဘုရားသည်၊ သမ္မဒက္ခာတာ = ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောကြားအပ်ကုန်သော၊ ဣမေ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ = ခုနစ်ပါးသော ဤဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည်၊ ဘာဝိတာ = မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်စေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီကတာ = အကြိမ်များစွာပြုအပ်-ပွါးစေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ အဘိညာယ = ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရန်အလို့ငှါ၊ သမ္ဗောဓာယ = ထိုးထွင်း၍ သိရန်အလို့ငှါ၊ နိဗ္ဗာနာယ = ကိလေသာခပ်သိမ်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းရန်အလို့ငှါ၊ သံဝတ္တန္တိ = ဖြစ်ကုန်၏။

ကတမေ သတ္တ = အဘယ် ခုနစ်ပါးတို့နည်းဟူမူ။

၁။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ကဿပ = ချစ်သားကဿပ၊ မယာ = ငါဘုရားသည်၊ သမ္မဒက္ခာတော = ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောကြားအပ်သော၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ = အမှတ်ရမှုဟူသော ဗောဇ္ဈင်တရားသည်၊

ဘာဝိတော = မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်စေအပ်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီကတော = အကြိမ်များစွာပြုအပ်–ပွားစေအပ်သည်ရှိသော်၊ အဘိညာယ = ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရန်အလို့ငှာ၊ သမ္ဗောဓာယ = ထိုးထွင်း၍ သိရန်အလို့ငှာ၊ နိဗ္ဗာနာယ = ကိလေသာခပ်သိမ်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းရန်အလို့ငှာ၊ သံဝတ္တတိ = ဖြစ်၏။

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းစသည်မှာ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် အမှတ်ရတာ–ရှုမှတ်တာဟာ သတိ–သမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ် ကွဲတယ် နာတယ် မြင်တယ် ကြားတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အမှတ်ရတာဟာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။

ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဖြစ်ပွားနေတဲ့ အဲဒီသတိ– သမ္ဗောဇ္ဈင်ကြောင့်လဲ ရောဂါဝေဒနာဟာ သက်သာပြီး ပျောက်သွားတယ်လို့ မှတ်ယူရမယ်။

အဲဒီသတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြင့် အမှတ်ကောင်းသလောက် ကျန်တဲ့ ဓမ္မဝိစယအစရှိသော ဗောဇ္ဈင်တရားတွေလဲ ထက်သန်စွာ ဖြစ်ကြတော့တာပါပဲ။

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ေါ– ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊
(ကျန်တာတူပြီ။)

ဓမ္မဝိစယဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သူ့ပင်ကိုရင်းသဘောဖြင့်ရော၊ အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာများဖြင့်ရော စိစစ်ပိုင်းခြားပြီး သိတတ်တဲ့ဉာဏ်ပညာပဲ။

အဲဒီဉာဏ်ပညာကလဲ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သိလျက် သိလျက် ဖြစ်ပွားနေတာပဲ။

အဲဒီအသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြင့် "ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိတယ်"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

၃။ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ = ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်မှု လုံ့လဟူသော ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊ (ကျန်တူပြီ။)

ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်မှုပါပဲ။ ထက်သန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယထား အားထုတ်မှုကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ ကြောင့်ကြစိုက်မှုက ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။

၄။ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ–နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှုဟူသော ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊ (ကျန်တူပြီ။)

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ–ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှုဟူသော ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊ (ကျန်တူပြီ။)

နောက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်မှု အထူးကောင်းတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်တက်ကြွမှုလဲ ထင်ရှားတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်မှာ အလွန်အကဲ ထင်ရှားတတ်တယ်။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးတဲ့ သဘောက ပဿဒ္ဓိပဲ။။ အဲဒီ ပဿဒ္ဓိလဲ အမှတ်ကောင်းတဲ့အခါ ထင်ရှားတယ်။

၆။ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ = စိတ်၏ စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှုဟူသော သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊ (ကျန်တာတူပြီ။)

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် အားကောင်းတဲ့အခါ ထင်ရှားတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ကပ် ကျနေသလို တည်ငြိမ်တဲ့သဘောက သမာဓိပဲ။ ဒီသမာဓိကတော့ အမှတ်ကောင်းစပြုလာကတည်းက ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ထင်ရှားနေတာပဲ။

၇။ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ေါ = မယုတ်မလွန် အညီအမျှ ဖြစ်သော ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်သည်၊ (ကျန်တူပြီ။)

အမှတ်အသိ အထူးကောင်းနေတဲ့အခါမှာ မှတ်သိစရာ အာရုံပေါ်အောင်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရ, ရှုမှတ်မိအောင်လဲ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ သူ့အလိုလိုပင် သိသိသွားနေသကဲ့သို့မှတ်သိမှုက ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲဒီလိုအခါမှာ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့၏ မယုတ်မလွန် အညီအမျှ ဖြစ်နေခြင်းသဘောဟာ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။

ဒီဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာက အလွန်သိနိုင်ခဲပါတယ်၊ ဝိပဿနာရှုလို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျမှ ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် ထင်ရှားသိရပါတယ်။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (မြွောစရိယ)

ဗောဇ္ဈင်သုတ် ပါဠိတော်နိဂုံး

ဣမေ ခေါ ကဿပ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကဿပ= ချစ်သားကဿပ၊ မယာ = ငါဘုရားသည် သမ္မဒက္ခာတာ = ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောကြားအပ်ကုန်သော၊ ဣမေသတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ = ခုနစ်ပါးသော ဤဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည်၊ ဘာဝိတာ = မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်စေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီကတာ = အကြိမ်များစွာပြုအပ်– ပွါးစေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ အဘိညာယ = ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရန်အလို့ငှါ၊ သမ္ဗောဓာယ= ထိုးထွင်း၍သိရန်အလို့ငှါ၊ နိဗ္ဗာနာယ = ကိလေသာခပ်သိမ်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းရန်အလို့ငှါ၊ သံဝတ္တန္တိ = ဖြစ်ကုန်၏။

ဒီဗောဇ္ဈင်တရားတော်ကို နာကြားပြီးတဲ့အခါ အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့၏ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသောရောဂါများ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။

အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့ဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ထူးတွေပဲ။ မိမိတို့အလိုလိုလဲ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကို ပွါးစေနိုင်ကြတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ တရားမနာရပဲ ဗောဇ္ဈင်တရားကို ပွါးစေတာထက် တရားနာရပြီး ပွါးစေတာက သာပြီးအားကောင်း ထက်သန်တယ်၊

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

အဲဒီလို အထူးအားကောင်း ထက်သန်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရား တွေ ဖြစ်ပွါးပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဒီဗောဇ္ဈင်တရားကို ဟောတော်မူတယ်လို့ မှတ်ယူရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်တောင်မှ အရှင်စုန္ဒ မထေရ်ကို ဟောစေပြီးတော့ အရှင်စုန္ဒဟောတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို နာပြီး စွဲကပ်နေတဲ့ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသေးတယ်။

အဲဒါကို ထောက်ဆကြည့်လျှင် တရားနာခြင်းဟာ အရေး ကြီးတဲ့ ကိစ္စတခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့်တရားကို မှန်စွာဟောနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဟော လျှင်, မည်သူကဘဲ ဟောသည်ဖြစ်စေ ရိုရိုသေသေ နာသင့်ပါ တယ်။

ဘာ့ကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာများ ဗောဇ္ဈင်ကိုပွား

ဘုရား ရဟန္တာများမှာ ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားစေခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာစသော ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလျက် မျက်မှောက် အတ္တ ဘော၌ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းအကျိုးကို ပြည့်စုံစေနိုင်ပါတယ်။

သာကေပါဠိ

အပိ စ က္ခမေ ဓမ္မာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခ ဝိဟာရာယ စေဝ သံဝတ္တန္တိ သတိသမ္ပဇညာယ စ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (မြန်မာစရိယ)

ဤဗောဇ္ဈင်တရားများကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများအပ်ပါလျှင် မျက်မှောက်အတ္တဘောဥ္ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းအကျိုး၊ သတိသမ္ပဇဉ်ဖြစ်ခြင်းအကျိုး ရှိကုန်၏။

(ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော် ၁၃၆။)

ရဟန္တာ မဟုတ်သေးသော ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ပြီး ချမ်းသာစွာနေကြရသည့်ပြင်–

"အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ"လို့ ပြဆိုထားတဲ့ အကျိုးများကိုလဲ ရနိုင်ပါတယ်။

အဓိကအကျိုး

ဝိပဿနာရှု၍ ဗောဇ္ဈင်တို့ကို ပွားစေရာ၌ အဓိက လိုရင်းအကျိုးမှာ အဘိညာယ–စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားသော အကျိုးများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသေးအဖွဲ့အကျိုး

ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကိုယ်ချမ်းသာခြင်းအကျိုးက အပိုအလျှံအသေးအဖွဲအကျိုးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရသည့်တိုင်အောင်

သို့ဖြစ်၍ ရောဂါပျောက်လို၍ ရှုမှတ်သောသူတို့လဲပဲ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း, ထိုးထွင်း၍သိခြင်း, ဆင်းရဲငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုရခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးများကို ရသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။ အားထုတ်ကြပါကုန်။

မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ
ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်
ဂိလာနဝဂ်
အရှင်မဟာကဿပ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော်
(ပဌမဂိလာနသုတ်)

၁၉၅။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဇဂဟေ ဝိဟရတိ ဝေဠုဝနေ ကလန္ဒကနိဝါပေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန အာယသ္မာ မဟာကဿပေါ ပိပ္ဖလိဂုဟာယံ ဝိဟရတိ အာဗာဓိကော ဒုက္ခိတော ဗာဠ္ဟဂိလာနော။ အထ ခေါ ဘဂဝါ သာယနှသမယံ ပဋိသလ္လာနာ ဝုဋ္ဌိတော ယေနာယသ္မာ မဟာကဿပေါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ပညတ္တေ အာသနေ နိသီဒိ။ နိသဇ္ဇ ခေါ ဘဂဝါ အာယသ္မန္တံ မဟာကဿပံ ဧတဒဝေါစ–

“ကစ္စိ တေ, ကဿပ, ခမနီယံ ကစ္စိ ယာပနီယံ၊ ကစ္စိ ဒုက္ခာ ဝေဒနာ ပဋိက္ကမန္တိ, နော အဘိက္ကမန္တိ၊ ပဋိက္ကမောသာနံ ပညာယတိ၊ နော အဘိက္ကမော”တိ။ “န မေ, ဘန္တေ, ခမနီယံ, န ယာပနီယံ။ ဗာဠ္ဟာ မေ ဒုက္ခာ ဝေဒနာ အဘိက္ကမန္တိ, နော ပဋိက္ကမန္တိ, နော အဘိက္ကမောသာနံ ပညာယတိ, နော ပဋိက္ကမော”တိ။

သတ္တိမေ ကဿပ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ကတမေ သတ္တ၊

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာ တော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဣမေ ခေါ ကဿပ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာ တာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တီတိ။ "တဂ္ဃ,ဘဂဝါ,ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ တဂ္ဃ, သုဂတ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ"တိ တိ။

ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနော အာယသ္မာ မဟာ ကဿပေါ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒိ။ ဝုဋ္ဌဟိ စာယသ္မာ မဟာကဿပေါ တမှာ အာဗာဓာ။ တထာပဟီနော စာယသ္မတော မဟာကဿပဿ သော အာဗာဓော အဟောသီတိ။ စတုတ္ထံ။

အရှင်မဟာကဿပ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်

၁၉၅။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ရှဉ့်နက်တို့အား အစာကျွေးရာဖြစ်သော ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၌ (သီတင်းသုံး) နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အရှင်မဟာကဿပသည် ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူ၌ အနာနှိပ်စက်ရကား ဆင်းရဲခြင်းသို့ရောက်လျက် ပြင်းထန်စွာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ညချမ်းအချိန်၌ တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းတော်မူရာမှ ထတော်မူခဲ့၍ အရှင်မဟာကဿပထံသို့ ချဉ်းကပ်တော်မူပြီးလျှင် ခင်းထားသောနေရာ၌ ထိုင်နေတော်မူပြီးသော် အရှင်မဟာကဿပအား

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

"ကဿပ၊ သင့်အား ခန့်ကျန်းပါ၏လော၊ မျှတပါ၏လော၊ ဆင်းရဲဝေဒနာတို့သည် ဆုတ်ယုတ်ပါကုန်၏လော၊ မတိုးပွားဘဲ ရှိပါ ကုန်၏လော၊ ဆင်းရဲဝေဒနာတို့သည် ဆုတ်ယုတ်၏ဟု ထင်ပါ၏လော၊ တိုးပွား၏ဟု မထင်ဘဲရှိပါ၏လော"ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အရှင်ဘုရား အကျွန်ုပ်အား မခန့်ကျန်းပါ၊ မမျှတပါ၊ ဆင်းရဲ ဝေဒနာတို့သည် တိုးပွားပါကုန်၏၊ မဆုတ်ယုတ်ပါကုန်၊ ဆင်းရဲဝေဒနာတို့သည် တိုးပွား၏ဟုထင်ပါ၏၊ ဆုတ်ယုတ်၏ဟု မထင်ပါဟု(လျှောက်၏)

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ ကိုယ်တိုင်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်ကုန်၏၊ အဘယ်ခုနစ်ပါတို့နည်း၊

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိန်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိန်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိန်ဖန်များစွာပြုအပ်

သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါဖြစ်၏။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ကဿပ၊ ငါဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြားအပ်ကုန်သော ဤဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ ကိုယ်တိုင်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်ကုန်ဟု ဟောတော်မူလတ်သော် မြတ်စွာဘုရား ဗောဇ္ဈင်တို့သည် စင်စစ်ကောင်းမြတ်ကုန်၏၊ မြတ်စွာဘုရား ဗောဇ္ဈင်တို့သည် စင်စစ် ကောင်းမြတ်ပါကုန်၏ဟု လျှောက်ထား၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤဗောဇ္ဈင်တရားကို ဟောတော်မူ၏၊ အရှင်မဟာကဿပသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သောတရားတော်ကို အလွန်နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်၏၊ ထိုအနာမှလည်း ထမြောက်၏၊ ထိုနှစ်သက်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုအနာကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏ဟု(မိန့်တော်မူ၏)

စတုတ္ထသုတ်။

အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော်
(ဒုတိယ ဂိလာနသုတ်)

၁၉၆။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဇဂဟေ ဝိဟရတိ ဝေဠု ဝနေ ကလန္ဒကနိဝါပေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန အာယသ္မာ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနော ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေ ဝိဟရတိ အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော။ အထ ခေါ ဘဂဝါ သာယန္ဟ သမယံ ပဋိသလ္လာနာ ဝုဋ္ဌိတော ယေနာယသ္မာ မဟာမောဂ္ဂလ္လာ နော တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ပညတ္တေ အာသနေ နိသီဒိ။ နိသဇ္ဇ ခေါ ဘဂဝါ အာယသ္မန္တံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ ဧတဒဝေါစ-

"ကစ္စိ တေ, မောဂ္ဂလာန, ခမနီယံ ကစ္စိ ယာပနီယံ၊ ကစ္စိ ဒုက္ခာ ဝေဒနာ ပဋိက္ကမန္တိ, နော အဘိက္ကမန္တိ၊ ပဋိက္ကမောသာနံ ပညာယတိ၊ နော အဘိက္ကမော"တိ။ "န မေ, ဘန္တေ, ခမနီယံ, န ယာပနီယံ။ ဗာဠှာ မေ ဒုက္ခာ ဝေဒနာ အဘိက္ကမန္တိ, နော ပဋိက္ကမန္တိ, နော အဘိက္ကမောသာနံ ပညာယတိ, နော ပဋိက္ကမော"တိ။

သတ္တိမေ မောဂ္ဂလ္လာန ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ကတမေ သတ္တ၊

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာ တော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဣမေ ခေါ မောဂ္ဂလ္လာန သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တီတိ။ "တဂ္ဃ, ဘဂဝါ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ တဂ္ဃ, သုဂတ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ"တိ။ တိ။

ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနော အာယသ္မာ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနော ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒိ။ ဝုဋ္ဌဟိ စာယသ္မာ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနော တမှာ အာဗာဓာ။ တထာပဟီနော စာယသ္မတော မဟာမောဂ္ဂလ္လာနဿ သော အာဗာဓော အဟောသီတိ။ ပဉ္စမံ။

[မောဂ္ဂလာနဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်အတွက် ကဿပနေရာတွင် **မောဂ္ဂလာန်**ဟု ပြောင်းရုံသာထူးသည်၊ ကျန်အားလုံးတူပြီ]

အရှင်စုန္ဒမထေရ်အား ရှတ်ဖတ်စေ၍ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် နားကြားတော်မူသော ဗုဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါဠိတော် (တတိယဂိလာနသုတ်)

၁၉၇။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဇဂဟေ ဝိဟရတိ ဝေဠုဝနေ ကလန္ဒကနိဝါပေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန ဘဂဝါ အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠ္ဟဂိလာနော။ အထ ခေါ အာယသ္မာ မဟာစုန္ဒော ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ။ ဧကမန္တံ နိသိန္နံ ခေါ အာယသ္မန္တံ မဟာစုန္ဒံ ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ– "ပဋိဘန္တု တံ, စုန္ဒ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ"တိ။

သတ္တိမေ ဘန္တေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကတမေ သတ္တ။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဣမေ ခေါ ဘန္တေ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တီတိ။ "တဂ္ဃ, စုန္ဒ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ တဂ္ဃ, စုန္ဒ, ဗောဇ္ဈင်္ဂါ"တိ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ဣန္ဒမဝေါစာယသ္မာ စုန္ဒော။ သမနုညော သတ္ထာ အဟော သိ။ ဝုဋ္ဌဟိ စ ဘဂဝါ တမှာ အာဗာဓာ။ တထာပဟီနော စ ဘဂဝတော သော အာဗာဓော အဟောသီတိ။ ဆဋ္ဌမံ။

အရှင်စုန္ဒမထေရ်အား ရွတ်ဖတ်စေ၍ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် နာကြားတော်မူသော ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်

၁၉၅။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ရှဉ့်နက်တို့အား အစာကျွေးရာဖြစ်သော ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၌ (သီတင်းသုံး) နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အနာ နှိပ်စက်ရကား ဆင်းရဲခြင်းသို့ရောက်လျက် ပြင်းထန်စွာ မကျန်း မမာဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါ အရှင်စုန္ဒသည် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်း ကပ်တော်မူပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပြီး၍ တစ်ခုသော နေရာ၌ ထိုင်နေ၏၊ တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်နေသော အရှင်မဟာ စုန္ဒအား“စုန္ဒ၊ ဗောဇ္ဈင်တို့ကို သင်၏ဉာဏ်၌ ထင်ပါစေလော့”ဟု မိန့်တော်မူ၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော ဤဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ ကိုယ်တိုင်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်ကုန်၏၊ အဘယ်ခုနစ်ပါး တို့နည်း၊

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များ စွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုး ငှါဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြု အပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။

အရှင်စက္ကိန္န (ဓမ္မာစရိယ)

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များ စွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုး ငှါဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြု အပ် သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များ စွာပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုး ငှါဖြစ်၏။

အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းစွာဟောကြား အပ်ကုန်သော ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များ စွာ ပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းငှါ၊ ကိုယ် တိုင်သိခြင်းငှါ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်ကုန်ဟုလျှောက်၏၊ စုန္ဒ၊ ဗောဇ္ဈင်တို့သည် စင်စစ်ကောင်းမြတ်ကုန်၏၊ စုန္ဒ၊ ဗောဇ္ဈင်တို့ သည် စင်စစ်ကောင်းမြတ်ကုန်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

အရှင်စုန္ဒသည် ဤဗောဇ္ဈင်တရားကို လျှောက်ထား၏၊ မြတ်စွာဘုရားသည် နှစ်သက်တော်မူ၏၊ ထိုအနာမှလည်း ထ မြောက်၏၊ ထိုနှစ်သက်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုအနာကို ပယ်စွန့်တော် မူနိုင်၏။

တရားဘယ်လို့ရှုပွားမလဲ

ဗောဇ္ဈင်တရားဂုဏ်ရည်များ

"သမ္မဒက္ခာတော"

၁။ ဗောဇ္ဈင်တရား၊ မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားကောင်းမွန်စွာ။

"ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော"

၂။ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ဘာဝနာ၊ ပွားလာထိုသူမှာ။

"အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။"

၃။ ထူးသောဉာဏ်ရှိ၊ ထိုးထွင်းသိ၊ ရောက်ရှိ နိဗ္ဗူတာ။

၄။ ဗောဇ္ဈင်တရား၊ ဂုဏ်ရည်များ၊ ဘုရားဟောမိန့်မှာ။

၅။ ပရိတ်ခေါ်ထုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်သုတ်၊ ဂုဏ်ပုဒ်မြောက်များစွာ။

၆။ ဆေးဝါးမန္တာန်၊ ဂုဏ်ပြည့်လျှံ၊ ညွှန်းပြန်ကျမ်းရွှေစာ။

၇။ ယုံကြည်လက်ခံ၊ ကျင့်သုံးပြန်၊ ကေန်ကျိုးရှိပါ။

တရားတော်ဆေး သောက်သုံးပေး

ယေ ကေစိ ဩသဓာ လောကေ၊
ဝိဇ္ဇန္တိ ဝိဝိဓာ ဗဟူ။
ဓမ္မောသဓသမံ နတ္ထိ၊
ဧတံ ပိဝထ ဘိက္ခဝေါ။

ဓမ္မောသဓံ ပိဝိတွာန၊
အဇရာမရဏာ သိယုံ။
ဘာဝယိတွာ စ ပဿိတွာ၊
နိဗ္ဗုတာ ဥပဓိက္ခယေ။

အရှင်စက္ကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ)

ဘိက္ခဝေ = သံသရာရေး၊ လာမည့်ဘေးကို၊ မြော်တွေးရှုငြား ရဟန်းများတို့၊ လောကေ = လူ့ဘုံနတ်ရပ်၊ လောကဓာတ်တစ်ခွင်လုံး၌၊ ယေကေစိ = ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံလည်း ဖြစ်ကြပါပေကုန်သော၊ ဝိဝိဓာ = စားဆေး, သောက်ဆေး, လူးလိမ်းဆေးကစသည့်အဦး ထူးထူးပြားပြား များပြားလှကုန်သော၊ ဗဟူ = များစွာကုန်သော၊ ဩသဓာ = ဆေးတို့သည်၊ ဝိဇ္ဇန္တိ = ထင်ရှားပုံသေရှိကြပါတုံချေ၏။

တေသံ = စားဆေး, သောက်ဆေး, လူးလိမ်းဆေးကစသည့် အဦး ထူးထူးပြားပြား များလှကုန်သော ဆေးအပေါင်းတို့တွင်၊ ဓမ္မောသဓသမံ = ဘုရားပေးသည့် တရားဆေးနှင့်တူသော၊ ဩသဓံနာမ = ဆေးကောင်းဝါးကောင်းမည်သည်၊ နတ္ထိ– နသံဝိဇ္ဇတိ = ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာန ဘယ်လောက၌ ကြည့်ကြည့်မရှိရိုးဧကန် အမှန်ပါပေ၊ တသ္မာ = ထိုကဲ့သို့ ဘုရားပေးသည့်တရားဆေးနှင့်တူသော၊ ဆေးကောင်းဝါးကောင်း မရှိသည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ တုမှေ = ပရိသတ်လေးပါး သင်ချစ်သား ချစ်သမီးတို့သည်၊ ဧတံ– ဓမ္မောသဓံ = ထိုဘုရားပေးတဲ့ တရားဆေးတော်မြတ်ကို၊ ပိဝထ = သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထား၍ ပွားများသောက်သုံးတော်မူကြပါကုန်လော့။ ဓမ္မောသဓံ= ထိုဘုရားပေးသည့် တရားဆေးကို၊ ပိဝိတွာန = သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထား၍ ပွားများသောက်သုံးတော်မူကြကုန်သည်ရှိသော်၊ အဇရာမရဏာ = မအိုကြ, မနာကြ, မသေကြကုန်သည်၊ သိယုံ = ဖြစ်ကြလေကုန်ရာ၏၊ ဘာဝိတွာ စ = မဂ်ကို ပွားကြကုန်သည် ဖြစ်၍

လည်းကောင်း၊ ပဿိတွာ စ = နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် မြင်ကုန်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ဥပဓိက္ခယေ = ဥပဓိဟုခေါ်ဆို အပ်သော ခန္ဓာငါး ပါးတို့၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်၌၊ နိဗ္ဗုတာ = ငြိမ်းကြအေးကြ ငြိမ်းအေးကြကုန်သည်၊ သိယာ– ဘဝထ = မုချမသွေ ဖြစ်ကြပါလေကုန်လော့။

ဤလောက၌ ကျော်စောထင်ရှား ဆေးဝါးအမျိုးအစား အများအပြားရှိ၏။ တရားဆေးလောက် အစွမ်းသတ္တိ ပေါက် ရောက်သည့် ဆေးမရှိပါ။ ရောဂါ ပျောက်ချင် အို– ရောဂါရှင်တို့– ဗုဒ္ဓညွှန်ပေး တရားဆေးကို သောက်သုံးကြကုန်လော။

(မိလိန္ဒပဉှာ ပါဠိတော် ၃၁၉။)

သတိပဋ္ဌာန်တရား လက်ကိုင်ထား၍ ဘုရားပေးအပ် တရားဆေးတော်မြတ်ကို ပွားများသောက်သုံး ကြပါလျှင် မအို မနာ မသေကြရကုန်ဘဲ မဂ်ကို ပွားများ နိဗ္ဗာန်တရားကို စိတ်မှာ မွှမ်းထုံ မြတ်အာရုံဖြင့် ဥပဓိကုန်ရာ ငါးခန္ဓာတို့ ချုပ်ရာမှန်လှ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်မြတ်၌ ငြိမ်းကြ အေးကြ အေးမြကြပါကုန်လော။

(မိလိန္ဒပဉှာ ပါဠိတော် ၃၁၉။)

ခန္ဓာရှိလျှင် ရောဂါလည်း ရှိနေမည်သာ ဖြစ်၏။ ရောဂါ ရှိလျှင်လည်း ရောဂါပျောက်ဆေးဆိုတာလည်း ရှိနေမည်သာ။ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကား ရောဂါပေါင်းစုံတို့ ဖြစ်ရာ ရောဂါမျိုး စုံတို့ ထုတ်လုပ်ရာ စက်ရုံကြီးလိုပါပဲ။ ၉၆–ပါးတည်းဟူသော ရောဂါတွေ ကို ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကပဲ ထုတ်လုပ်ပေးနေတာပဲ။ ခန္ဓာ မှာ ဖြစ်တဲ့ ၉၆–ပါး ရောဂါများကို အနောက်တိုင်းနည်း၊ အရှေ့

တိုင်းနည်း သိပ္ပံနည်းတို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးနည်း၊ ဗိန္ဒောနည်း တို့ဖြင့်လည်း ရောဂါများကို ကုသနေကြပေသည်။

ရောဂါဆန်းတို့ကလည်း ခေတ်မီတိုးတက်သည့် ကမ္ဘာကြီးနှင့်အတူ တဟုန်ထိုး အမှီလိုက်နေ၏။ တစ်ခါတရံ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တို့ပင် မျက်စိလည်လောက်အောင် ရောဂါဆန်းတို့အတွက် ဆေးအရှာဖွေခက်နေ၏။ ထိုကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်တို့ အကြောင်းအားလျော်စွာ အစွမ်းထက်သည့် ဆေးဝါးများ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ထုတ်လုပ်ပြီး ကုသနိုင်စေဦး "အိုနာသေရောဂါ"တို့ကို တော့ ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ထို့ပြင် စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါများ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်၌ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ဖြစ်နေကြဖြစ်သော မတရားလိုချင်မှု၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်။ မနာလိုဝန်တို မလိုမုန်းထား စိတ်များ (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ)စသည့် အကုသိုလ်တရားဆိုးရောဂါတို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ကုသရမည်ကို သိနားလည်မည်မဟုတ်ပေ။

ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မောသဓ = တရားဆေးကို စားသုံးကြရသူတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်သော အိုနာသေ ရောဂါ၊ စိတ်၌ဖြစ်သော ကိလေသာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းကာ ရောဂါကင်းပျောက် ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ ခံစားကာ နောက်ဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိခံစားကြရပေသည်။

အဇာတိ မဇရာ ဗျာဓိံ၊ အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။
ဓေဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ။
ဩသဓ္ဓေ ဣမံ မန္တံ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဘဏာမ ဟေ။
(ဗောဇ္ဈင်သုတ် ပရိတ်ပါဠိတော်)

တရားဘယ်လို ရှုမှားမလဲ

ဤဗောဇ္ဈင် တရားတော်တည်းဟူသော "ဓမ္မောသဓ = ဘုရားပေးအပ် တရားဆေးတော်မြတ်" ကို စားသုံးကြပါမူ–

ဤဘ၀ ဤသံသရာ ဤခန္ဓာ၌ဖြစ်သော အထူးသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ၌ဖြစ်သော ၉၆–ပါး ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၍ ရောဂါကင်းစင် ကျန်းမာပျော်ရွှင် ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်သည့်အပြင်–စိတ်အစဉ်မှာလဲ ကိလေသာကင်းစင် ကြည်လင်သန့်ရှင်း ဖြူစင်ဝင်းပ နှလုံးသား အလှပိုင်ရှင်များဖြစ်ကာ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ကျန်းမာ ကိလေသာအနာရောဂါများ ပျောက်ကင်းပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင် နိဗ္ဗာန်ခွင်သို့ အလျင်အမြန် ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေသော်။

ဘုရားဆေးသောက် ရောဂါပျောက်

၁။ ဤလောကတွင်၊ များစွာပင်၊ စုံလင်ဆေးတွေရှိ။

၂။ ဆေးအာနိသင်၊ မည်မျှပင်၊ စွမ်းပင်စွမ်းစေ၏။

၃။ လောကဆေးတွေ၊ အိုနာသေ၊ မှတ်လေမကယ်ဘိ။

၄။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ အိုဘေးလွတ်လေ၏။

၅။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ နာဘေးလွတ်လေ၏။

၆။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ သေဘေးလွတ်လေ၏။

၇။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ ပူဆွေးလွတ်လေ၏။

၈။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ ငိုကြွေးလွတ်လေ၏။

၉။ တရားတော်ဆေး၊ သောက်သုံးပေး၊ စိတ်အေးချမ်းမြေ့၏။

ဗောဇ္ဈင်ဆိုင်ရာသိမှတ်ဖွယ်ပြီး၏။

[illegible]
[illegible]



တရားဘယ်လိုရှုပွားမလဲ



ဤစာအုပ်သည် လုပ်ငန်းခွင်ဝင် ယောဂီတို့အတွက် –

- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, သက္ကာယဒိဋ္ဌိစသော စကားလုံးကြီးများကြောင့် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ကာ ဝိပဿနာအားထုတ်မှု၌ တွန့်ဆုတ်နေသူတို့အား ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နားလည်နိုင်ရန် ရှင်းလင်းချက်များ ....
- ရှုမှတ်မှုတိုင်း၌ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားများ ပါဝင်နေပုံ, တရားအားထုတ်မှုနှင့်စပ်၍ မရှင်းလင်းသည့်အချက်အလက်များကို ဥပမာ ဥပမေယျဖြင့်ပြ၍ ရှင်းလင်းချက်များ ....
- သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် ဗောဓိပက္ခိယတရားများကိုလည်း တစ်နွယ်ငင် တစင်ပါ ပွားများပြီးဖြစ်ပုံ...
- "တရားဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ" ဟူသော သံသယဖြင့် အဖြေရှာဖွေနေသူတို့အတွက်....
- ဘာသာရေးဖြင့် မိမိဘဝ မိသားစုဘဝကို ထိန်းထားလိုသူတို့အတွက်...
- တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဟောပြောရုံ, နာကြားရုံနှင့် မလုံလောက်ဘဲ သင်ခန်းစာပမာ အထပ်ထပ်ကြည့်ရှုလိုသူ၊ စဉ်းစားသုံးသပ်လိုသူတို့အတွက်...
- ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်များမှ လိုရင်းအချက်အလက်များကို ထုတ်နုတ်ကာ မူရင်းအရသာမပျက် လွယ်ကူပေါ့ပါးစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။